

台北，吃什么？

香港饭人 欧阳应霁点火　台北地陪 韩良忆煽风

应霁与六十位台北好友严选一百二十个吃喝地标，
与嘴馋为食的你一同从早到晚从粗到细从轻到重从新到旧由始至终，
吃出台北历史文化真材实料最最滋味！！

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

目录



序一 吃喝无序

序二 台北好好吃

第一章 跟着味觉走

东西南北四天三夜路线图

东区

西区

南区

北区

第二章 台北吃不完

第二章之一 早餐台北

和记豆浆

阜杭豆浆

永和豆浆大王

慈圣宫 素清粥小菜

民乐旗鱼米粉汤

罗妈妈米粉汤

3元6虱目鱼粥

慈圣宫 原汁排骨汤

慈圣宫 叶家肉粥

周记肉粥

万华火车站旁 花枝焿

西园桥下蚵仔汤

陈记肠蚵专业面线
日光大道健康厨坊
非凡面包店Viva Café
蜂大咖啡
好样餐厅 VVG Bistro
第二章之二 恋恋菜市场
东门市场
南门市场
双连市场
华新街市场
士东市场
健康厨房
248农学市集
上引水产



第二章之三 不只牛肉面
史记正宗牛肉面
艾家清真黄牛肉面
林东芳牛肉面

金春发牛肉店
老王记牛肉面大王
永康牛肉面
卖面炎仔切仔面
林家干面
银翼餐厅 葱开煨面
半亩园 醋卤面、炸酱面
度小月担仔面
顶好名城美景川味 担担面
第二章之四 馅露乾坤
苏杭丝瓜虾仁汤包
高记 生煎包
鼎泰丰 小笼汤包
秦家饼店
康乐意包子
三味香包子
东门市场 利隆馅饼
大学口万华福州胡椒饼
师大夜市 许记生煎包
赵记馄饨大王



第二章之五 你的咖啡我的茶
二条通·绿岛小夜曲
明星咖啡馆
布拉格
克立玛咖啡馆

卡瓦利咖啡馆
芭蕾咖啡馆
眼镜咖啡
学校咖啡
蘑菇Booday
PEKOE食品杂货铺·Café
Jamei Chen·Maison
冶堂
紫藤庐
第二章之六 面包新世界
大地烘焙坊
Le Goût Boulangerie
好丘 Bagel, Café, Goods
野上面包店
温德德式烘焙餐馆
哈肯铺
福利面包
第二章之七 甜美台北
万华龙都冰果室
台一牛奶大王
呷二嘴
冰果天堂
永富冰淇淋
雪王
东门小吃 甜不辣
豆花庄
双连圆仔汤
延三夜市 麻糬
在欉红点心铺
SEASON Cuisine Pâtissiartism

国宾大饭店缤纷蛋糕房
品悦糖 La Douceur
Truffe One



第二章之八 吃出民国范
陆光小馆
北平都一处
天厨菜馆
长白小馆
人和园云南菜
银翼餐厅
蔡万兴老店
上海小馆
龙都酒楼
谈话头家常菜
第二章之九 好呷台菜
阿美古早味
巧味餐厅
热海碳烤海产屋
翰品酒店福明厅 辜家菜
客家小馆
大隐酒食·小隐私厨
鸡家庄
侬来餐厅

明福餐厅
金蓬莱遵古台菜
第二章之十 东洋风不息
野村寿司
明水三井
上引水产
天命庵
满儀屋台料理
和幸冲绳料理
穗科手打乌龙面
添财日本料理
肥前屋
杏子日式猪排餐厅



第二章之十一 异国在地
猫下去
乐朋小馆Bistro Le Pont
Forchetta叉子餐厅
猪跳舞小餐馆
西红柿主义
D & C Bistro
马口铁私房菜
四知堂
小慢
阿正厨房
第二章之十二 夜市夜宵

延三夜市 汕头四神汤
延三夜市 大肠煎香肠
延三夜市 大桥头肉粽
师大夜市 阿鑫面线
宁夏夜市 鸭头正二代卤肉饭
宁夏夜市 润饼
华西街夜市 梧州街口 怀念爱玉冰、甜不辣
辽宁夜市 正记筒仔米糕、麻油猪肝汤
阿财虱目鱼肚
永和世界豆浆大王
小李子清粥小菜
Diary
备长炭
第二章之十三 伴手有礼
好丘Bagel, Café, Goods
beher生活厨房
PEKOE食品杂货·Café
SOFR3SH太平洋鲜活
掌生谷粒
微热山丘 凤梨酥
王德传茶庄 桂花普洱
在欉红 果酱、软糖
白曝荫油
三尺堂 酥麻辣渣渣
乐朋 黄金鹅油香葱酥
唯丰肉松
金龙肉干
黑金刚花生



第二章之十四 出走台北

　北投

　坪顶古圳

　食养山房

　淡水

第三章 自学台菜无难度

　番薯粥

　菜脯蛋

　荫豉蚵仔

　煎猪肝

　瓜仔肉

　红糟肉

　三杯鸡

　菠萝苦瓜鸡汤

　白菜卤

　炒米粉

附录：住宿推荐

　君品酒店

　薆悦酒店

好样公寓
后记 台北吃到底

序一

吃喝无序

吃喝其实是十分简单亦十分复杂的一回事。

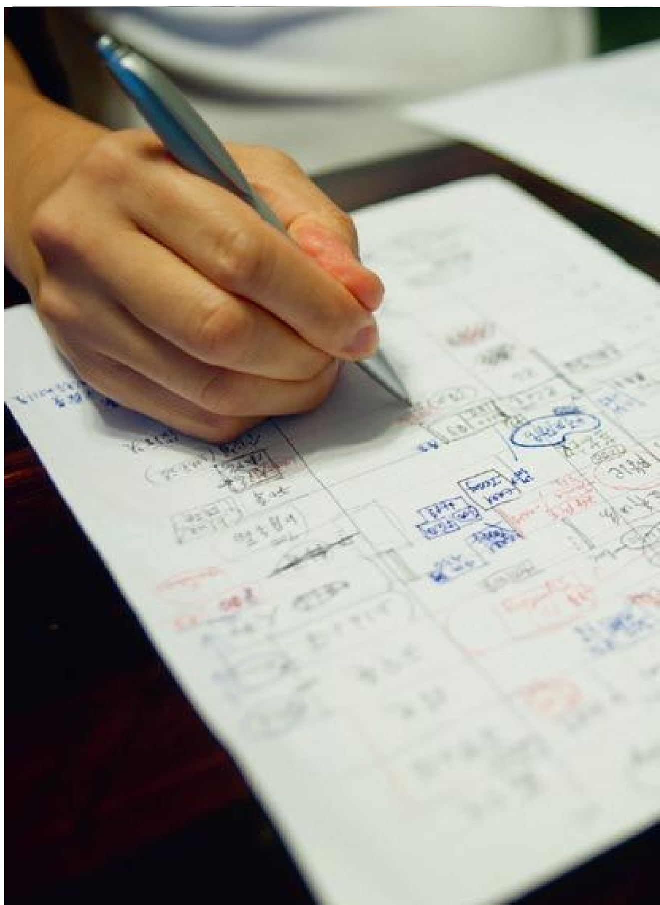
饿了就吃，渴了就喝，但饿了却没得吃，渴了又不想喝。

或者，饿了不知吃什么，喝了，又马上很后悔。

凡人烦人如你我，都说自己能吃、爱喝，但吃喝过后说不说得出这是什么一种味道？这就进入究竟懂不懂饮食的范畴了。

在什么都变得很专业，但大家其实又没有什么特长的今时今日，谈吃谈喝，忽然很亲切很真实，又够红火够夸张。

有天早上自然醒来，发觉不怎么累了，拍拍心口跟自己说——竟然是十分cliché的那一句——有些东西现在不吃，恐怕这一辈子就不会，不能，不敢再吃了。



就是从那个早上开始，我决定要吃到底，吃下地狱吃上天堂再吃回人间。我当然也知道，吃喝是十分个人的一回事，好不好吃好不好喝都很主观，而且跟当时心情、健康、体质、环境、氛围都互为拉扯，跟谁跟谁一起，同桌吃喝也各有滋味，绝对是公共空间里的私生活。

但我还是贪心，而且好胜，所以准备在未来十年八载，把自己喜爱的食物，喜爱的城市，和喜爱的人一起，一一吃下去。由于爱玩，所以不厌其烦不遗余力地把这东南西北攀爬漂移的吃喝过程一一记录

下来，无保留，尽地滥情分享。吃喝无序也是序，味道是行动，是过程。期望一番吃喝之后，能够更准确更精彩的处事做人。

要说的都说不完，简单都变复杂，讲多无谓，行动最实际：起筷、动手、身心投入，更重要的是，如此吃喝，找到老友良忆指点兼开路，从我深爱的台北开始。

应霁

二零一二年七月

序二

台北好好吃

馋人——讲白了，就是好吃的人——常有个“毛病”：一刻萎靡不振，直嚷嚷哪都不想去，说什么也不想动，可一旦旁边有人说：“哎，带你去吃个XXX”，便刹时眼睛一亮，精神抖擞，当场又是一条好汉或巾帼英雄。

而这XXX也不见得是什么星级餐厅的松露和牛，还是某私房餐馆每天限量供应的一品佛跳墙，八成只是我们这位馋人因没尝过而十分好奇，或尝过且喜爱是以乐于再吃的东西，可能是一碗面、一盘小炒，甚至一块刚出炉的烧饼。总之，就是能满足馋人口腹之欲，并使其心灵满足的美好食物。

这样好吃的一个人，倘若踏上了旅途，那可不得了，一路上的行程恐怕都绕着吃这件事打转，其人旅行的最大乐趣，甚至是目的，往往就是吃东西。别的人我不敢讲，起码我是这样，我很肯定欧阳应霁亦复如此。



不管在亚洲还是欧洲，我和欧阳每次见面，好像不是在吃吃喝喝，就是计划着要怎样再去吃吃喝喝，真正同一国的“酒肉朋友”。但你别小看了酒肉之交，要知道我们都是特别馋的人，生活中很多“正能量”都来自于吃，好好吃东西这件事对我们自然特别重要。

因此，我相信他同我一样，受不了和言语乏味、面目可憎的人一道吃喝，尤其痛恨与不爱吃的人同桌而坐，偶尔遇见一次就自认倒霉，以后绝不再约便是。要能像我们这样一约再约，老是一同吃吃喝喝，没完没了，老实讲，是福气。

这一回，欧阳在写过其家乡香港的味道后，立下大志，在未来十年八载要“把自己喜爱的食物，在自己喜爱的城市，一一吃下去”，还要一一用文字和图片记录下来，忝为欧阳的老友兼吃喝之交，我不但支持，且十分佩服。他走出香港的第一个城市，是他居住过一两年的台北，恰好是我挚爱的故乡。我虽少了他那股行遍天下、吃遍天下也写遍天下的干劲，但连当他在台北的领路人都不肯，也未免太对不起朋友，对不起世人。

于是，我怀抱着“一定要带朋友在我的家乡好好地吃吃看，让他更爱台北”的心情，随同欧阳和他的团队，走进台北不同的角落，一一探寻那些我从小吃到大的美味。我们一起去寻访的店家，有些欧阳也早已熟门熟路，有些他或曾耳闻但未尝亲临，还有些则是我这个“台北人”的“心水”小店，那些我始终钟爱的街坊食铺。多亏了欧阳和他的团队，这些如今都留下图文记录，让更多人也能尝尝台北的好味道。

不论我们去了哪里，吃了什么，我对吃东西这件事的信仰始终如一，那就是我的“偶像”美国饮食文学大家M. F. K.费雪说过一段话，且让我冒着被嫌人啰嗦的危险，再次引用：“既然我们非得吃才能活，索性吃得优雅，吃得津津有味。”馋人们，且让我们津津有味地在台北吃起来，Bon appétit!

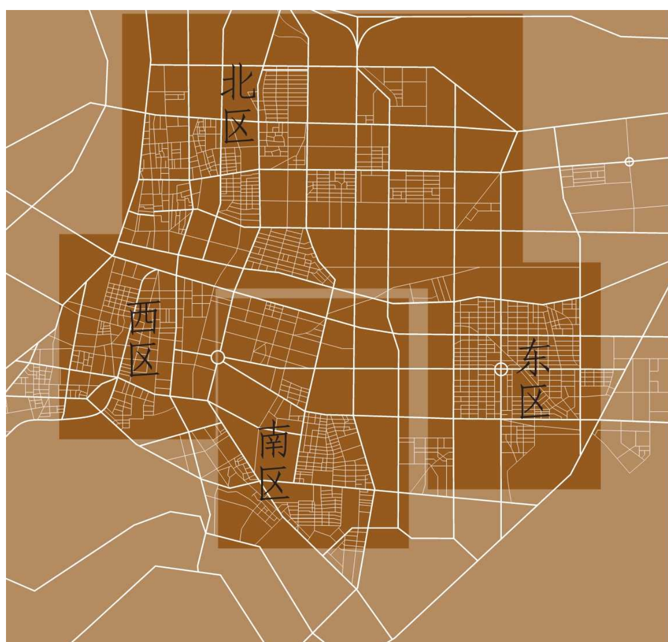
韩良忆
二零一二年七月



第一章

跟着味觉走

东西南北四天三夜路线图



说来惭愧，来来往往台北上百次，至今还是被那一大堆仁爱信义敦化忠孝，一段二段三段又巷又弄又里，以至西藏广州甘州宁夏潮州等等街名路名定位给混淆，弄不清这条街与那条路的东南西北相连交接关系。

唯是当你说出一个夜市一家餐厅一个路边小吃铺的名字，甚至只是呼唤起某种食物，我倒是马上心一动眼前一亮的意识出这一家店这

一种食物在城中的准确位置，这难道就是传说中的“味觉定位法”？

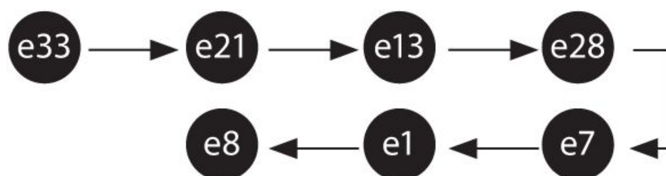
所以良忆跟我都相信，跟着味觉走，让各种食物不同味道为台北自行划分出东南西北区，我们也吃吃笑着为各区各自计划四天三夜吃透透的路线图，旨在吃出各区的精彩美味的同时，吃出各区各自不同的历史文化生活背景：时尚多变的包容开放的东区，最有传统人文历史特色又是机关与权力集中的西区，充满文化学术艺术气息的南区，还有更大范围更多历史脉络也更面向古今国际的北区——区与区之间又再有活泼互动，五味纷陈同时互补。

能够跟足这四条四天三夜路线图吃喝到底的固然是超级吃货，但自行拼贴组合出自家觅食路线就理所当然的更加精彩厉害！



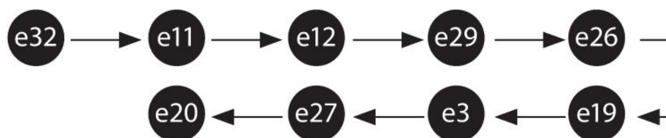
东区

第一天： 起个大早在和记 吃个炭烧酥饼喝碗热腾腾的咸豆浆，缓缓绕至敦化南路林荫树道中漫步。中午直扑半亩园　来碗醋卤面或炸酱面。饭后至克立玛 喝杯咖啡晒太阳，之后排队体验哈肯铺 冠军面包的烘焙热度。忠孝东路闲逛未完，得来碗度小月 的担仔面，连环美味真过瘾。陆光小馆 的晚餐让人重拾上世纪六十到八十年代的眷村滋味，睡前一碗东门甜不辣　的桂圆糯米粥暖暖胃，准备第二天再战！



e33 和记豆浆/e21 半亩园/e13 克立玛/e28 哈肯铺/e7 度小月/e1 陆光小馆/e8 东门甜不辣

第二天： 复兴南路永和豆浆大王 的粢饭团踏实饱腹，去**SOFR3SH** 和逢周五周六出现的248农学市集走走逛逛，长见识同时助消化。中午在阿正厨房感受台菜日料西餐的融合美味，午后在眼镜咖啡　翻翻杂志喝喝日式饮料最惬意。胃还有空间的，路过秦家饼店　买一张干烙葱油饼或者韭菜盒子卷起来边走边吃，亦可以到艾家清真黄牛肉面　尝尝真味。**Forchetta** 的精致用心的地中海台式料理晚餐让人着迷，但一定记得留肚给午夜小酒馆**Diary** 。



e32 永和豆浆大王/e11 SOFR3SH/e12 248农学市集 /e29 阿正厨房/e26 眼镜咖啡/e19 秦家饼店/e3 艾家清真黄牛肉面/e27 Forchetta/e20 Diary

第三天： 好样　餐厅的brunch是周末周日慢生活的最佳选择。好丘　的贝

果品种多到让人选择犯难。在微热山丘　买得凤梨酥做手信后，顺道去芭蕾咖啡　馆休息一会儿，或到beher生活厨房　的日系美学氛围中发发白日梦，转眼到夜里可在北平都一处 或者长白小馆 分别尝尝老北平以及东北美味。夜阑人静？备长炭 的鸡尾调酒一杯在手。

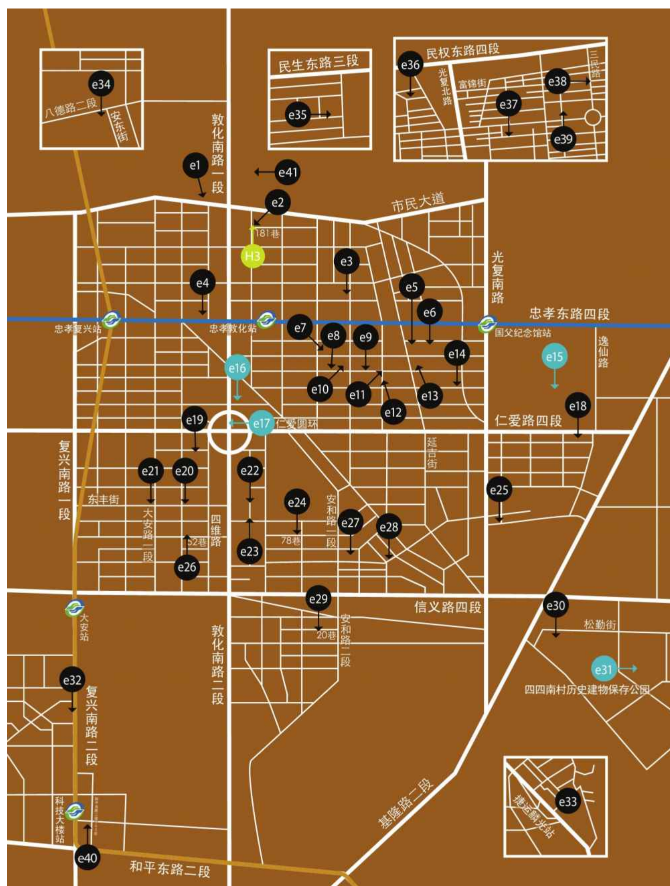


e2 好样餐厅/e30 好丘 Bagel/e37 微热山丘/e35 芭蕾咖啡馆/e36 beher 生活厨房/e18 北平都一处/e6 长白小馆/e25 备长炭

第四天： 睡个懒觉起，约好老友来非凡**café** 吃份丰富早餐补充能量，然后在民生小区街巷绿荫和公园中来回闲荡，中午转战到猪跳舞小餐馆　　尝尝Jason大厨用云林快乐猪演绎意国风情，或在野村寿司　　赞叹野村裕二师傅的淡定潇洒。在**PEKOE** 喝杯醇正的台湾茶，挑选茶叶和酱料做伴手礼。又想念面条了：顶好名城美景川味担担面　，或走远一点到八德路上的林东芳 吃碗牛肉面让你过足瘾。晚餐在谈话头 也许会碰到明星，不然去穗科 吃碗看着简单其实不简单的手打乌龙面吧！



e38 非凡café/e14 猪跳舞/e24 野村寿司/e23 PEKOE/e4 顶好名城美景/e34 林东芳牛肉面/e5 谈话头/e9 穗科



民生东路三段
民权东路四段
八德路二段
安东街
光复北路
富锦街
三民路
敦化南路一段
市民大道
181巷
光复南路
忠孝东路四段
忠孝复兴站
忠孝敦化站
国父纪念馆站
逸仙路
仁爱圆环
仁爱路四段
延吉街
复兴南路一段
东丰街
大安路一段
四维路
52巷
78巷
安和路一段
信义路四段
大安站
安和路二段
20巷
松勤街
四四南村历史建物保存公园
敦化南路二段
复兴南路二段
基隆路一段
科技大楼站
和平东路二段
捷运麟光站
e1
e2
e3
e4
e5
e6
e7
e8
e9
e10
e11
e12
e13
e14
e15
e16
e17
e18
e19
e20
e21
e22
e23
e24
e25
e26
e27
e28
e29
e30
e31
e32
e33
e34
e35
e36
e37
e38
e39
e40
e41
H3



e3 艾家[illegible]肉面



e4 e5e6 [illegible]面



e87 [illegible]
e9 穗科学打与龙面



e12 248 农学市集



e15 国父纪念馆



e16[illegible]秦家餅店[illegible]）



e2820 大地麵包坊



e23 PEKOE食品雜貨舖 ①





e32 永和豆漿大王



e34 木和芭蕉咖啡店門面

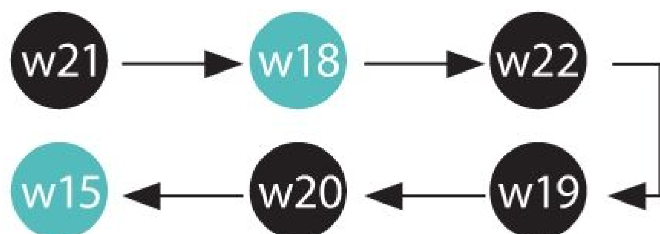


e36 e38 [illegible] 廚房


ww. lungshan. org. tw/n
請勿停車
請勿停車

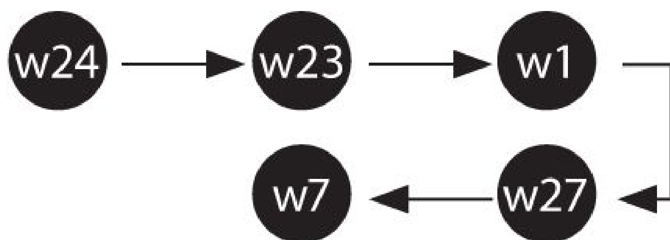
西区

第一天： 周记 的咸粥是万华最地道的老滋味，走一趟剥皮寮 和三水市场 感受台北古早市民在地生活的好地方。中午专程去陈记 排队吃一碗真材实料人人叫好的大肠蚵仔面线。午后已经参观完龙山寺、青草巷 ，来到老店龙都冰菓室 ，它的八宝冰是夏日消暑的利器。晚餐在附近的热海碳烤海鲜 感受台菜如何受日本料理的影响，吃个痛快之余，竟然在华西街夜市 依然有很好的表现！



w21周记/w18 剥皮寮/w22 陈记/w19 龙都冰菓室/w20热海碳烤/w15 华西街夜市

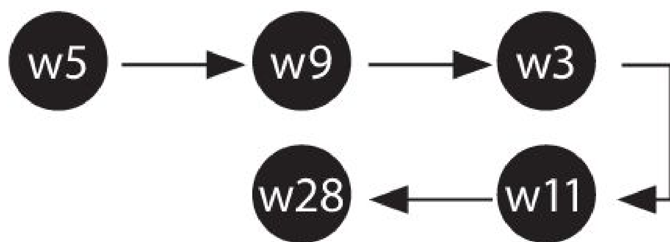
第二天： 早餐来碗花枝焿 或清汤蚵仔面线 ，体会万华区老一辈早餐喜爱的传统口味。午餐时间添财的台式日本料理年代已久，晚餐专程到新庄翰品酒店 一尝大有来头的辜家菜。假如不吃晚餐，可留肚到晚上十点才营业的阿财虱目鱼肚 开怀大啖！



w24 万华火车站/w23 西园桥下蚵仔汤 /w1 添财/w27 翰品酒店/w7 阿财虱目鱼肚

第三天： 在蜂大咖啡馆 从早上就开始拥挤的店堂点一份简单的早餐，见

证又兴旺再起的西区繁华。午间到赵记 ，现包现煮的菜肉大馄饨，不要吝啬只点小份，你肯定要再来一碗的。午后不困，嘴又馋了，明星咖啡馆 的俄罗斯软糖和红茶，几十年来都受人喜爱。三味香的包子 是时候出笼了，一如既往的美味怎能不试。晚饭集体行动到永和，到一定要预约的上海小馆 吃一桌功力非凡的大菜，完美的夜晚！

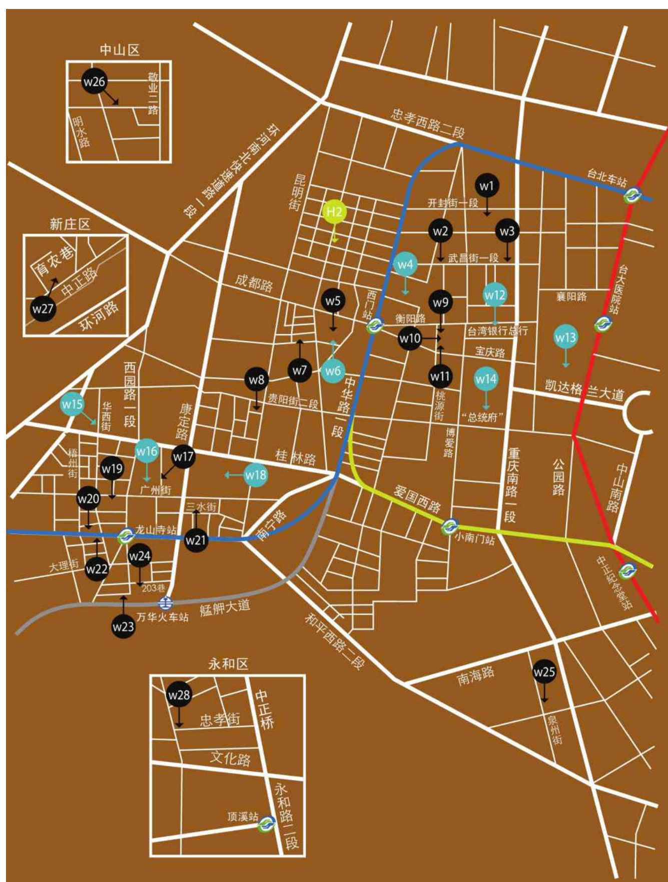


w5 蜂大咖啡馆/w9 赵记/w3 明星咖啡馆/w11 三味香包子/w28 上海小馆

第四天： 睡晚了，和出租车司机说去桃源街，司机就问是不是去老王记，它的牛肉面香飘千里，怎么也要留肚吃个碗朝天。汗流浃背痛快淋漓后，路过雪王 停下脚步，先赞叹店主巧心思开发的七十三种口味的冰淇淋，再慢慢天人交战到底点哪种口味。其实西门町那头的永富 里那几味不加牛奶的冰淇淋也能瞬间让你小清新。晚餐约好了到大直的D&C Bistro直捧牛排教父Danny邓师傅的场，见证一个立足本土有国际视野的品牌诞生。



w10 老王记/w2 雪王/w8 永富冰淇淋/w26 D&C Bistro


中山区
w26
敬业二路
明水路
环河南北快速道路一段
新庄区
育农巷
中正路
环河路
w27
昆明街
H2
忠孝西路二段
台北车站
w1
开封街一段
w2
w3
武昌街一段
w4
成都路
w5
西门站
衡阳路
w9
w12
台湾银行总行
w10
w13
襄阳路
台大医院站
宝庆路
w7
w6
w8
贵阳街二段
中华路一段
w11
w14
桃源街
"总统府"
凯达格兰大道
西园路一段
w15
华西街
康定路
w16
w17
桂林路
博爱路
重庆南路一段
公园路
中山南路
梧州街
w19
广州街
w18
w20
爱国西路
三水街
龙山寺站
w21
南宁路
小南门站
大理街
w22
w24
203巷
中正纪念堂站
w23
万华火车站
艋舺大道
和平西路二段
南海路
w25
泉州街
永和区
w28
忠孝街
中正桥
文化路
永和路二段
顶溪站


Café Astoria Confectionary

[illegible]



w6-4 西門紅樓



趙 記
菜肉餛飩大王
菜肉餛飩大王

[illegible]



w130 二二八和平公园



14 龙山寺

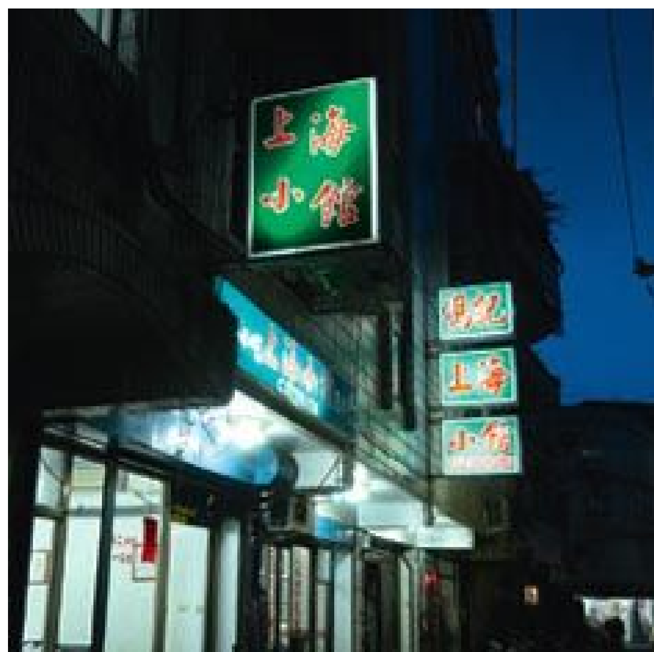
15 华西街夜市

w18 w19 龍都冰菓專業家区



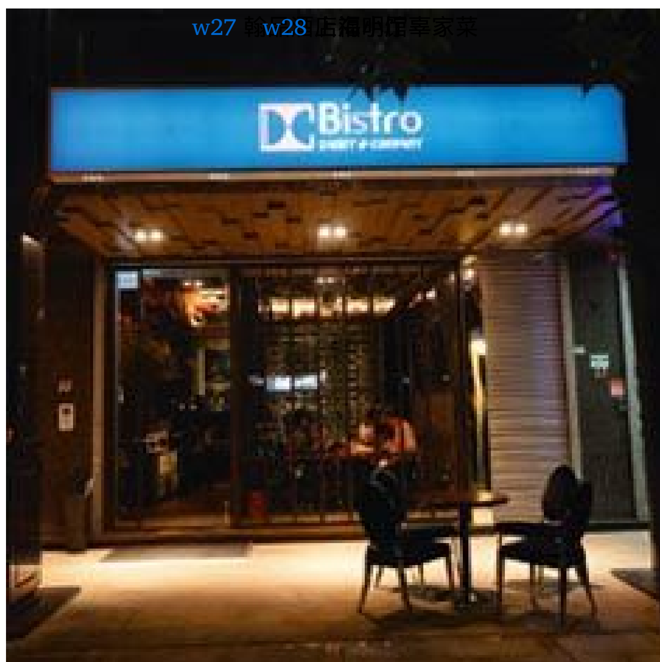
[illegible]


林家乾麵


上海
小館
上海
小館

w27 翰品酒店

w28 福明館幸家菜

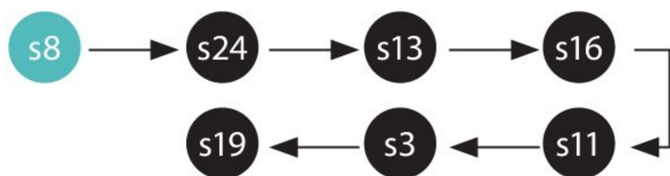


w26 D&C Bistro



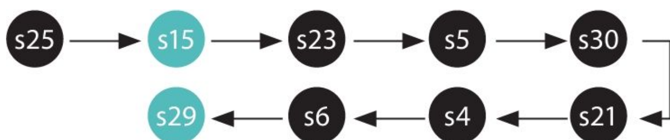
南区

第一天： 东门市场 的菜档肉摊绝对值得在早上去走走看看，贪嘴的你可将罗妈妈米粉 和利隆 馅饼一次吃过够。走到中午前已经开始热闹起来的永康街，午餐到乐朋小馆 ，尝一下法国味与台湾味美好碰撞出叫人激赏的创意。想喝咖啡的话可走至卡瓦利咖啡馆 ，欲喝台湾好茶的就一定是冶堂 ，和店主聊天颇有收获和乐趣。晚间在银翼餐厅 吃川扬老滋味，或到门口挂满一夜干的满fan屋台料理 。晚餐后没甜品怎么可以？**Truffe One** 的手工巧克力，一定迷倒你。



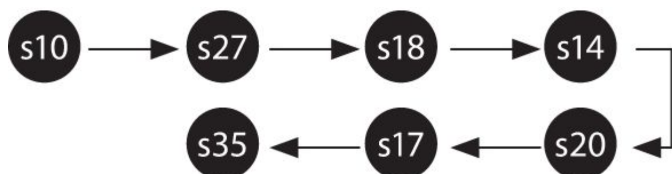
s8 东门市场（罗妈妈米粉、馅饼）/s24 乐朋小馆/s13 卡瓦利咖啡馆/s16 冶堂/s11 银翼/s3 满fan屋台料理/s19 Truffe One

第二天： 排队就排队吧！康乐意 的青江菜包和豆沙包好吃到让人直呼再来一打。行至不远的南门市场 逛逛，南园的湖州粽、协盛的燕皮馄饨、万有全的火腿……眼花缭乱之余感叹眼大肚小。午间在苏杭小馆 吃丝瓜虾仁小笼或四知堂 吃创意料理吃得饱饱，再逛至布拉格 和学校咖啡馆 小坐。晚间到猫下去 跟阿宽和同伴们猫一下，或到天命庵 的日式老房子里尽尝台式串烤，还有体力有胃纳的，师大夜市 走一遭，阿鑫大肠面线 和许记 的水煎包不可不吃。



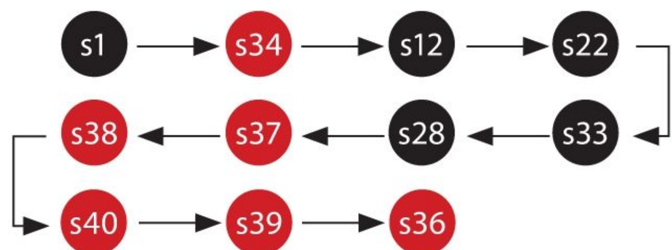
s25 康乐意包子/s15 南门市场/s23 苏杭小馆/s5 四知堂/s30 布拉格/s21 学校咖啡馆/s4 猫下去/s6 天命庵/s29 师大夜市（阿鑫大肠面线、许记水煎包）

第三天： 想一尝鼎泰丰 周日限时限量的小笼汤包要起个大早，中午和下午在小慢 一路怡然地从午餐吃到下午茶。走到永康街逛逛，品悦糖 的法式甜点和高记 的生煎包，看人龙就知滋味地道。这附近晚间吃吃喝喝选择太多，大隐酒食．小隐私厨、巧味餐厅 ，各有各的朴实和精妙。晚饭后多走几步到咖啡小自由 里的在欉红点心 铺看看每日限量出品的甜点是否全都售罄了，感叹它的选料是多么精到。一会又饿了？复兴南路的小李子清粥小菜 是宵夜良伴。



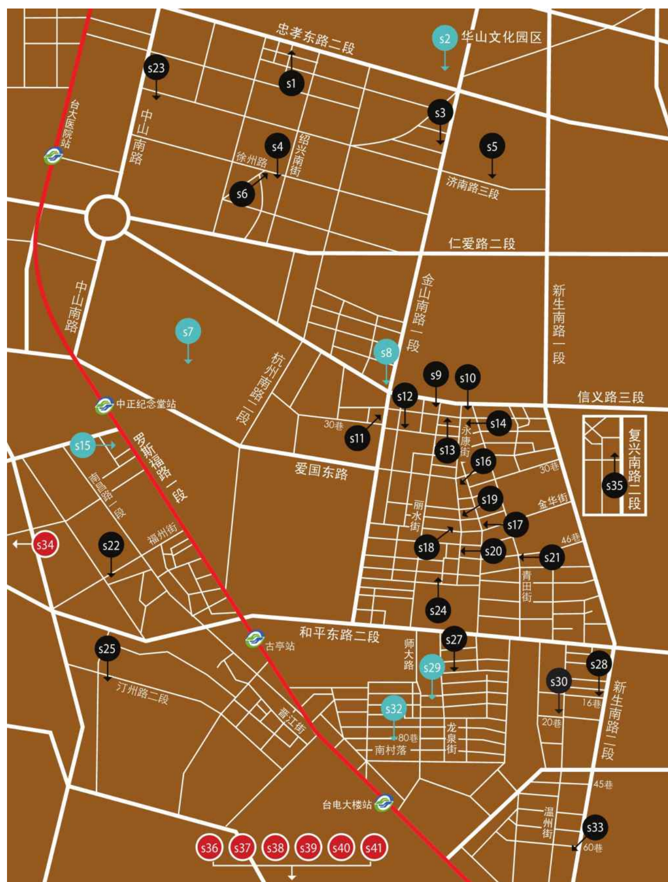
s10 鼎泰丰/s27 小慢/s18 品悦糖/s14 高记生煎包/s20 大隐小隐/s17 在欉红点心铺/s35小李子清粥

第四天： 阜杭 的焦糖甜饼就是人龙再长也值得加入等待。林家干面 是干净利落不可多得的福州面食，也想尝尝。正午时分在永康牛肉面 吃得大汗淋漓，蔡万兴 的江浙美味让人回味。继续热个不行，台一牛奶大王 的风行几十年的牛奶红豆冰，让你瞬间降温清醒。或走进紫藤庐 ，自己动手沏壶茶，有点与世隔绝的静谧安宁。大学口的胡椒饼 是好味，但忍着不能再多吃一个，因为离开市内南区到永和的客家小馆 ，或者预订在新店的西红柿主义 吃晚饭，道道都是好菜肯定吃精光。在永和的冰果天堂 和世界豆浆大王 一冷一热的美味，吃罢让你睡得更甜。



s1 阜杭豆浆/s34林家干面/s12 永康牛肉面/s22 蔡万兴老店/s33 台一中奶大王/s28 紫藤庐/s37 大学口胡椒饼饼/s38 客家小馆/s40 西

红柿主义/s39 冰果天堂/s36 世界豆浆大王





s3s4 [illegible]料理





s7 s5 中正纪念堂



s8 s10 鼎泰丰 ① ②

s9 巧味台菜海鲜餐厅



s132-[illegible]館



s16 冶堂

s15 南门市场



s17 小自由咖啡 s18 s19 红点心铺



s20s221 [illegible]私厨



s24 s25 s3 康乐意小吃店 子 Font





s29 师大夜市①
s28 紫藤庐



[illegible]



大学口胡椒饼

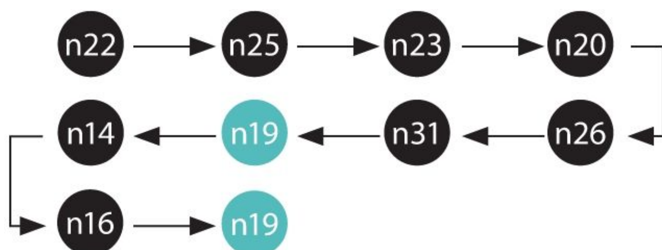


[illegible]


臺北橋
Taipei Brdg.

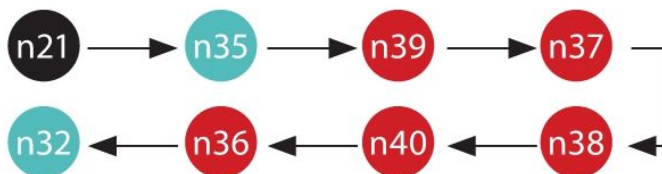
北区

第一天： 起个大早，吃完民乐旗鱼米粉 ，逛逛永乐市场，看看迪化街的漂亮旧建筑。百年老店金春发 的咖喱牛肉炒面是清炖和红烧牛肉面外的第三种选择。午后来蘑菇 轻松自在喝杯咖啡或者冰茶，重点是感受台湾本土设计的诚实与美好。接着在中山北路闲荡，不妨到国宾饭店 的缤纷蛋糕房 尝一下这里的五星级酒店出品。晚饭时间逛到天厨菜馆 吃老北平菜或者在和幸 一尝冲绳家庭式料理，都是好选择。饭后逛到宁夏夜市，豆花庄 的花生豆花、双连圆仔汤 的红豆沙，还有鸭头正二代卤肉饭 跟润饼 ，都有迷人本事。



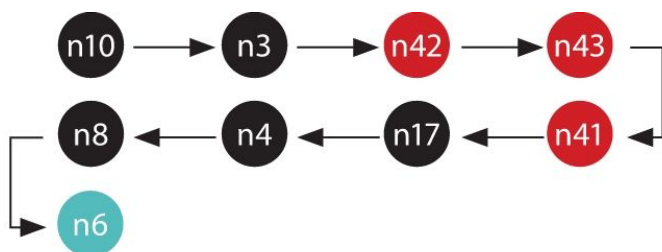
n22 永乐市场外民乐旗鱼米粉/n25金春发/n23 蘑菇/n20 国宾大饭店缤纷蛋糕房/n26 天厨菜馆/n31 和幸冲绳料理/ n19 宁夏夜市/n14 豆花庄/n16 双连圆仔汤/n19 宁夏夜市

第二天： 一大早，龙江路现宰现做的虱目鱼粥 和煎鱼肠 温暖地开了胃。出发到天母士东市场 ，逛逛宛如米粮博物馆的四行仓库以及123海鲜水饺，家家都不简单。午餐时候可考虑到健康厨房 来个活力餐，也能在野上面包 一尝日籍大师的手艺，又或者在温德 体验德国面包的传统味道。下午好好的在Jamei Chen的概念店逐层看，生活的灵巧和细腻通过面前的一碗茶一件糕点自然呈现。晚餐到金蓬莱 遵古台菜体验酒家菜经典，别忘记辽宁夜市 的米糕和麻油猪肝汤，是稍后逛夜市的第一选择。



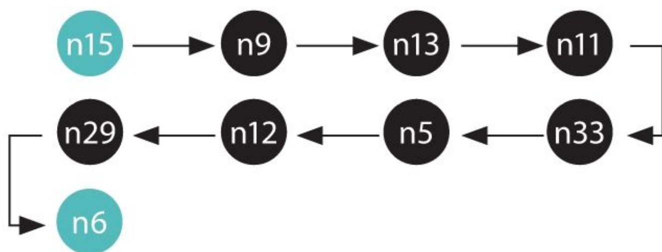
n21 3元6 虱目鱼粥/n35 士东市场/n39 健康厨房/n37 野上面包店/n38 温德德式烘焙餐馆/n40 Jamei Chen . Maison/n36 金蓬莱/n32 辽宁夜市

第三天： 在慈圣宫 门口摊子吃早餐，才知道什么叫一连吃三家，家家都家传古早味。中午无论在上引水产 或者明水三井 都是人气鼎旺，务必提早入场排队。至于**Season Cuisine Pâtissiartism** 和**Le Goût Boulangerie** 一定是午餐后悠长下午的创意甜品和面包根据地。晚餐得在史记正宗牛肉面、阿美古早味、明福台菜 几家之间先选一家，有限的胃口限制只好把机会留给明天。嘻嘻，延三夜市 的肉粽 和麻糬 原来才是胃纳终结者。

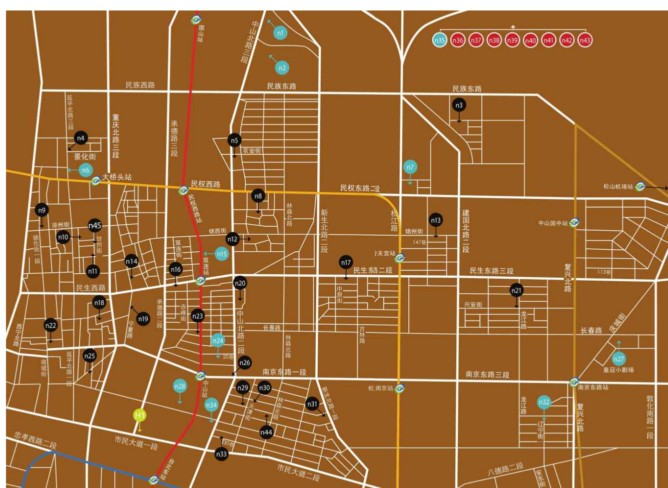


n10 慈圣宫/n3 上引水产/n42 明水三井/n43 Season Cuisine Pâtissiartism/n41 Le Goût Boulangerie/n17 史记牛肉面/n4 阿美古早味/n8 明福餐厅/n6 延三夜市

第四天： 双连市场 几百米长，走走吃吃两小时好过瘾。中午时分卖面炎仔 的切仔面是再排队也要吃的名物，或者结伴享用侬来 的经典台菜，饭后就要来份呷二嘴 的米苔目消消暑。下午在绿岛小夜曲 坐坐，喝咖啡之余想起福利面包 也是台北老滋味。人和园 的云南菜或鸡家庄 的台菜都是嘴馋懂吃的台北人的晚餐私享。来吧来吧，再走一回最生猛鲜活的延三夜市 ，保证是饱足满足的一夜。



n15 双连市场/n9 卖面炎仔金泉小吃店/n13 侬来餐厅/n11 呷二嘴/n33 绿岛小夜曲/n5福利面包 /n12 人和园云南菜/n29 鸡家庄/n6延三夜市





n2 阿美古早味

n3 台北鼎泰丰本馆





n57福和大酒包



n10 慈圣宫①

n9 卖面炎仔金泉小吃店



n1 人和园云南菜



n16 双连圆仔汤
n15 双连市场



n1h7h98史记夏蒙客部科①面



n20 n221 [illegible]糕房



23 金春發牛肉店





n29 鸡家庄

n28 台北当代艺术馆



n31330 和[illegible]料理



n33 n335 [illegible] 曲



n38 温德德式烘焙餐馆



n40 Jamei Le Goût Maison

n39 健康厨房



n43 Season Cuisine Patissiartism

n44 龍都酒樓

第二章

台北吃不完

从早到晚、从内到外、从下而上、从轻到重、从厚转薄、从浓至淡、从旧变新、从小到大——由始至终，台北好，吃，不完。



第二章之一

早餐台北

有说台北夜不眠。

不眠，实在太可惜。早起，才是王道。

早起的虫，早起的鸟，关键词是早起，是吃！

以为台北早餐只有豆浆米浆油条烧饼，再煎两个荷包蛋加点酱油的就大错特错了。台北早餐之丰盛、多元、极乡土亦极国际，口味或重或轻，烹调工序或朴拙或繁复，从素淡家常的清粥小菜，古早味的咸粥、红烧肉、原味萝卜排骨汤、卤肉饭，到米粉汤配黑白切、清汤蚵仔面线、花枝、虱目鱼粥，或煎或烫虱目鱼肠、鲜蚵煎蛋……当然还有准时出炉的欧式日式面包、足料三明治、贝果，周六日早上才供应的饱满丰盛brunch……

反正一大清早盘碗碰响，诱人的氤氲香气从巷弄拐角，从菜市场外围，从大中小学校周边摊档和手推车，从店面亮丽的餐厅厨房里传出，让大家好好享用后能量十足地上班上学活动去。早起的早已饿极了的你我等不及了，不过还是得乖乖有礼地，排队。

和记豆浆 **e33**

A 大安区和平东路三段463巷2之2

T 02-2733-5473

H 06:30-11:30



就是要这捧在手里的温度和轻重，就是要这喝进口的烫热醇顺，咬下去的酥、脆、软。然后是那绵延的缠绕回味再三的豆香、面香、炭香，还有良久良久之后从牙缝里滑出来的一粒芝麻，以舌尖调整再咬，还是喷香。

就是要这种没有光环盖顶的，没有名人加持的家庭式的劳作手工，安心又实在的饮食生活体验。



韩良忆

作家

这几年，每次回到台北的第一天早上，总要奔到离家不远

的“和记”，喝一碗咸豆浆，吃一块炭烤厚烧饼，真心觉得比名店更合胃口。那扎实质朴的传统好滋味中还有一股街坊小店才有的人情味，更显现了不投机、不取巧、不马虎的职人精神。

阜杭豆浆 **s1**

A 中正区忠孝东路一段108号华山市场2楼

H 05:30-12:30（周一公休）



如果你不介意清晨五点半六点在忠孝东路善导寺站正对的华山市场沿着楼梯排起的长长人龙里碰见我——当然不是睡眼惺忪而是生龙活虎的我。那好，让我们一起来咬一口这涂了麦芽糖水才高温烤的内有葱花外撒芝麻的老面发酵厚烧饼。那浓郁而且厚稠的豆浆，还有那层次分明掰开来有糖液流溢，入口酥脆的焦糖甜饼，保证你哗哗连声。即使有人还是怀念过去阜杭老店那店堂破旧完全没有装潢的不用排队的好日子老味道。

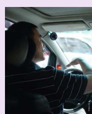
永和豆浆大王 **e32**

A 大安区复兴南路二段102号

H 24小时（逢每月第二及第四个周日下午休息)



行走江湖，最爱赶晨早第一班机南来北往。无数清晨我作为头几名顾客（其实此店二十四小时不打烊！），为的是这踏实饱腹的粢饭团。软糯米饭里裹有油条、肉松、榨菜，吃来口感多样的又韧又脆又酥又香，配一碗甜豆浆最满足。不要忘了多买一套给负责接送我到机场的出租车司机。



廖先生

出租车司机

在台北坐出租车绝对有额外收获，出租车司机除了第一时间给你上一节风起云涌的本土政治课，一节高瞻远瞩的全球金融经济课，一节绘形绘声的娱乐八卦课，还有就是无保留给你倾情推介：全城最好吃的牛肉面，最烫热的豆浆，最香脆的油条，最Q最糯的麻糬一一都这里那里。今早司机在载我到桃园机场之前先把我送来　　，先吃这全台北最好的粢饭团，吃完肯定还来得及坐第一班机回家！

慈圣宫　素清粥小菜　n45

A 大同区甘州街51号

H 06:00-11:00



枉说回家真好，确实时常出门在外，到处兴奋吃食，其实私下最最惦念的还是家常饭餐，料不到在这老区街边，竟然还会这样毫不起眼甚至不合时宜地存在着这样一家每天只开晨早几个小时的清粥小菜摊子，而且还是素食！两个人坐下来，点两碗稀饭，一碟青菜，一碟微辣的焖笋，一碟面肠，一只咸蛋，菜温饭暖，缓慢静谧的开始，有如居家平淡生活的安好又一天。



王耿瑜

电影工作者、策展人

耿瑜礼佛、茹素，重养生，每朝晨起运动。作为她多年老友的我，常常受教，得益不浅。甘州街这家在路旁绝不起眼的小摊就是她的热情推荐。清晨绝早开始营业，中午前卖完就收，店主一家诚心待客敬业乐业，卖的独沽几味素清粥小菜，尽得简朴真味。盛上稀饭之前，还会细问客人要吃热的还是稍凉的，也让独自进食的客人，可点半份半份菜—人间有情，贴心体验。

民乐旗鱼米粉汤　**n22**

A 大同区民乐街3号（永乐市场旁）

T 0933-870-901

H 06:00-12:30



邻近永乐布贩市场和南北货专卖的迪化街，所以晨早时分在这街坊半露天小店与周遭叔伯兄弟一并桌坐下来，就有吃完马上要去干活的生猛投入感！

旗鱼肉熬煮成的汤头加入幼细弹牙的米粉煮得入味，一碗米粉连汤盛进碗中撒上韭菜或蒜苗、旗鱼肉碎、油葱碎，还有叫人惊喜的些微猪油渣！热腾腾马上吃喝起来。绝配的炸物必点红烧肉、炸蚵仔、炸虾仁……传统说法早上吃点油荤对胃好，因此一口接一口

一碗接一碗，吃罢真懂得什么叫在地现场。

罗妈妈米粉汤 s8

A 中正区信义路二段81号东门市场内

T 02-2351-3352

H 07:00-15:00（周一公休）



都说客家人最刻苦最勤奋，菜市中饮食摊子里很多就由客家人经营打点，也因此承传了客家生活形态和口味。东门市场里的罗妈妈米粉汤强调的就是客家口味传统，有别于台式店家用的粗条米粉，选取的是有点咬劲不易软烂的幼细米粉，汤头烫过各种内脏和肉类但却不浑浊浓稠，反是鲜香清甜可口。

来一碗米粉汤，配一碟撒满姜丝的“黑白切”大肠、生肠、脆肠、猪心、嘴边肉、一碟油豆腐……罗妈妈还特意端上一碟自家调制的蒜头酱油，沾吃提味。

3元6虱目鱼粥　**n21**

A 中山区龙江路186号（兴安街口）
H 08:30-20:00（周日公休）



晨早准时等位入座吃现宰现烫现煎售完即罄的虱目鱼肠会不会有点超重口味？但当你震颠颠的夹起那一箸进口，哗！叫作鱼肠，其实是整副鱼内脏，质感有滑有软有爽有脆，滋味鲜腻回甘，不喜欢没话说，喜欢便永成死忠！

同样厉害登场的有超肥美鲜蚵仔粥，无勾芡喷香鲜蚵煎蛋，清甜细嫩的虱目鱼汤和皮脆肉滑的香煎虱目鱼肚。一众专程到此的嘴馋熟客和出租车司机目的明确早有心仪意属。吃不到那碟鱼肠可真够失落，肯定心神恍惚折腾整个早上。



林志豪

猪跳舞小餐馆老板兼主厨

志豪Jason能吃爱吃，这一点大家绝不怀疑，就从他的重量级身型都能看得出来，我好奇的就是他怎样从“小肚皮”吃成“大肚皮”的。　　Jason爱下厨开餐厅并吃得一众口服心服，也是街知巷闻的事实。而继续八卦他最爱吃什么？他毫不犹豫地开出的一列名单都是台北街头巷尾又便宜又好吃的庶民味道！麻酱面、猪肝汤、蚵仔煎蛋、虱目鱼汤、煎虱目鱼肠……

慈圣宫　原汁排骨汤　n10

A 大同区保安街49巷内（慈圣宫外）

T 0928-880-015

H 09:00-17:00（卖完为止，不定期公休）



来到慈圣宫庙口右侧这摊几十年专卖原汁排骨汤的，只见大锅里汤头清鲜的满放大块带肉连骨猪肋排，白萝卜通透软脍。老板娘亲自把排骨肥瘦均匀斩件堆放碗中，浇进清汤连萝卜满碗送到面前。汤汁入口果然清甜醇香，肉质细嫩，不柴不黏，充分映证店家只要用心选料专注调烹，就能留住老顾客引发新掌声。老板娘还特别吩咐吃排骨要沾一点古早味台式酱油膏，嗜辣的更可添些许自家熬制的辣椒酱。汤喝完了，还可续汤一次。

慈圣宫　叶家肉粥　**n10**

A 大同区保安街49巷内（慈圣宫外）

H 09:00-15:00（卖完为止，不定期公休）



大稻埕慈圣宫从来是吃货天堂，神灵在上保佑这里香火不绝，庙口前摊档食肆人潮络绎不绝生意兴隆。我等嘴馋为食的定当常来拜拜兼祭自家五脏庙。

叶家咸粥独沽几味：咸粥、红烧肉、炸猪肝、炸鲜蚵、炸虾仁、炸豆腐。也就是因为专注，所以样样皆精彩！

咸粥里吃得米粒完整近似泡饭，汤头用猪大骨和萝卜香菇熬煮，汤中有用胛心肉过粉炸成的幼细肉羹块，配上白萝卜丝、芹菜末、油葱酥，清香扑鼻，热呼呼入口，口口有咬劲——炸猪肝裹一层薄粉现炸，吃来爽脆汁多。红烧肉色泽自然，炸得干身不油不腻，伴上腌萝卜吃得更爽。

周记肉粥　**w21**

A 万华区广州街104号

T 02-2302-5588

H 06:00-16:30



大抵周记肉粥第二代老板兄弟两人没有想到，本来做街坊生意已经人潮鼎盛的五十年老店会因正对面历史地标剥皮寮的改造以及钮承泽导演的《艋舺》票房爆红，吸引来一批又一批中外潮人，一尝这小小一碗煮开来白米粒粒分明，以虾米冰糖酱油提味，加入高汤煮沸，内有沾了番薯粉的五花肉粒的古早味肉粥。

万华火车站旁　花枝羹　**w24**

A 万华区西园路一段203巷6号（火车站侧）

T 02-23326071

H 07:30-13:00（卖完为止）



万华好地方，光是早餐已经好戏连场。来到火车站旁这一摊档，不要惊呼狂叫，这碗花枝羹里足足五块又肥又厚又超大花枝，真材实料没有裹上鱼浆充撑，嚼来情绪高涨十分满足。汤头是柴鱼风味，勾芡浓稠，汤里还有蛋皮和萝卜丝加强口感。还得一提是这里的干拌面，加入特调的沙茶酱和辣椒酱，随时吃上瘾！

西园桥下蚵仔汤 **w23**

A 万华区西园路一段258-5号

T 02-2302-5974

H 08:00-20:00（周日公休）



陈记肠蚵专业面线 **w22**

A 万华区和平西路三段166号（捷运龙山寺站1号出口对面）

T 02-2304-1979

H 06:30-19:00（卖完为止）

自封面线控；干拌的、炒的、汤的，加有蚵仔的、大肠的，或

者两者都加的。一路吃来，终于在晨早的万华觅得至爱！一是桥下蚵仔汤卖的市面鲜有的清汤蚵仔面线，汤头鲜甜蚵仔肥大饱满，配上手工面线，呼噜就一碗。二是陈记蚵仔专业面线那一碗吃到最后一口还吃得着蚵仔和卤大肠头的极品，好过分！



黄丽如

资深媒体人旅游作家

东南西北全球走遍，晨早在异地醒来最想吃到的还是老家万华街巷中恒守了几十年的古早老味道。无论是一碗蚵仔清汤，一碗花枝还是一份腐皮寿司，那种简单直接的满足最叫人踏实安心。万华在地早餐种类之丰富多样，提供老区街坊、服装批发和印刷业者每天一个强猛的开始。

日光大道健康厨坊　**e39**

A 松山区民生东路五段137巷2-5号

T 02-2763-0863

H 08:00-21:00（早餐供应至10:00）

非凡面包店Viva Café　**e38**

A 松山区富锦街486号

T 02-2765-9577

H 07:30-21:00（早餐供应至10:30）



台北街头巷尾提供西式早餐的独立店家以至连锁经营都不少，要找特别有异国小区格调氛围的，除了跑到天母去，民生东路五段一大片当年由美国建筑师设计规划的民生小区也是绝佳选择。

富锦街周边树荫下晃荡，与晨起锻练的上班上学的坊众们安静微笑点头，缓缓步进以奥地利有机品牌“日光大道”产品为基础概念的健康厨坊，来一份以当季、在地、自然农法食材配制的饱满早餐。又或者到元气十足的非凡咖啡，在众多三明治丰盛组合中挑选你的最爱。



曾伟祯

作家、影评人

从电影发行、电影节策展兼发言人主持人的紧张忙碌的多重身份退下来，伟祯依然保留一个敏锐精辟独到的影评人身份，对光影世界内外一切依然在意上心。同时作为一个全职家庭主妇，尤其是安家在民生小区，就更是轻松合拍，怡然自得。你会发现她和友人在小区的小公园做义工帮忙除草，晨早起来引领我这个嘴馋的去体验小区活泼早餐也是一大开心乐事。

蜂大咖啡 **w5**

A 万华区成都路42号（西门町）

T 02-2371-9577

H 08:00-22:00（早餐供应至11:30）



通宵玩乐，晨早懒起的西门町，偏偏就有蜂大咖啡这家老字号，晨早八点就开门营业，为大家提供简单不过的煎双蛋薄火腿烘多士加牛油和果酱，配上招牌咖啡，或者茶。这当然称不上美味精品，但对我这自小情迷港式茶餐厅的，竟然在这里找到一丝熟悉感觉。如果你能争取机会跟从养蜂人转行经营咖啡店的老板曹老先生聊天，从他的丰盛人生阅历里得到启迪，就是你今天最大的收获。



邱羿瑄

资深传媒人

“本来平日到蜂大就是为了一杯咖啡，只是有天早上过来，听见邻座老顾客向侍应说了一句：早餐！瞬间一整套丰盛的早餐就捧上。从此我也跟着大伙爽快地一坐下就叫一声早餐，体会这老店早上的独有味道和格调”——当然顺道买走的还有特聘香港女师傅手工制作的港式核桃酥，那可是下午茶食美点！

好样餐厅 VVG Bistro　e2

A 大安区忠孝东路四段181巷40弄20号
T 02-8773-3533
H 11:00-16:00（周末供应早午餐，限量30套）
12:00-23:00（周一至周六）
12:00-20:00（周日）



还记得当年“好样”刚开业不久就被台湾好友带来　　“参观学习”过，这样尽情肆意把家居设计和饮食生活意念用心实践的空间只能在台北的巷弄里出现，羡煞我这个被挂上“唯利是图”标签却其实生活艰难的香港人。

后来我向我的台北出版社争取把我第一本饮食著作《半饱》的新书发表会安排在“好样”，算是打扰了好样厨房里越忙碌越激发创意的一众年轻同事。再后来“好样”门外的园子都绿得快成树林了，周末更开始提供brunch，和老朋友相约在此聚旧，坐下一吃就是大半天。至于由“好样VVG”本店发展到高贵成熟的“好样餐桌”，为各大时尚名店度身定制的外烩服务，法式甜品店“好样棒棒”，还有被国外媒体称为全球最美的书店的“好样本事”，当中尽见好样负责人之一Grace和一众好样员工的奇思妙想和辛勤劳动，都叫好样拥趸们由衷悦乐拍掌欢呼。

说回这个周六早上面前的brunch套餐，经常更换的众多美味内容里今天的组合是餐前开胃的草莓薄荷柠檬棒冰，火腿甜椒scone

饼，松露炒蛋，自制ricotta奶酪配糖渍西红柿色拉，焗烤guyere奶酪和薏仁马铃薯拌鳀鱼/菠菜，还有雪莉酱辣肉丸，甜品有苹果酥饼，饮料有鲜榨西红柿草莓果汁，和一大碗牛奶咖啡。周末时分，与共桌好友互宠一下，绝对好样，最最应该。





第二章之二

恋恋菜市场

始终相信，菜市场，特别是露天半露天的墟市形式的传统菜市场，是古今中外每个城市里人气最鼎旺、能量最集中、色彩最丰满、声音最立体、时闻八卦也传播得最快最广的集中地。作为旅行路过的为食好事者，大可以不去官方指定这个那个旅游观光点，但不能不到

菜市场走一转再一转。

台北市内不同区域地段的或大或小或旧或新的菜市场，明显的各有性格特色，与周边居民的饮食生活习性有着十分密切的关连。信义路金山南路交界附近的东门市场，老旧的建筑里禾秆盖珍珠的一家一家都是曾经吸引当年居住附近的国民政府来台要员家属的显赫老字号，位于罗斯福路一段的南门市场亦是旗鼓相当的“外省挂”。捷运双连站出口往北一直走到锦西街的双连市场，是露天流动摊贩与地面铺店家沿路左右吆喝叫卖热闹呼应之地。天母士东市场吸引的是居住周边至远道而来的外侨以及洋派的年轻的一众，而引领健康环保，减碳慢活，在地饮食风尚的流动农夫市集，有机农产概念店，也是与时俱进的成为台北家常饮食的新风景线。

要紧贴台北社会饮食潮流脉膊，要知道台北市民的饮食生活实况，约定你就在菜市场见，来之前千万不要吃太撑，菜市场里都有精彩好吃的！

东门市场　s8

A 中正区信义路二段/金山南路一段路口



木建筑店铺门面狭小，店堂装潢简陋，货物堆叠拥挤，迂回窄长走廊通道灯光幽暗，脚下地面湿滑，夏天又没有空调冷气，你直接问我，好好的光猛宽敞大型超市在旁边不去，为什么要来这看起来老旧残破的东门市场？

是的，即使每回只是逗留台北三两天，也一定要来东门市场赶个早市凑个热闹，与身边来往的各有盘算各有故事的街坊邻里和辛劳却笃定的摊贩微笑着打个照面。因为我知道这里是我的众多台北友好自小跟着长辈来买菜来办杂货的地方。四海牛肉庄、东门信义肉铺、五福商店、中国鲜鱼号、老林蔬菜店、协峰鸡鸭行，都是盛极一时的老字号，几代人的日常买卖交往都早成默契。买菜前后顺道在内市场吃上一个利隆萝卜丝馅饼，一碗手工豆花，或者一碗罗妈妈米粉汤……

这些长年累月的市场买卖及饮食生活细节，早已沉淀成文化经验集体回忆，形成挥散不去的强大气场，吸引五湖四海关心传统在地饮食文化的同道。



曾经是上世纪四五十年代来台将官夫人讲究饮食用料排场，选购日常食材必到的“有钱人市场”，后因金山南路拓宽才把东门市场一分为二成为一马路之隔的内市场和外市场。所以来到东门市场走完老字号集中的内市场，亦得走到马路对面延伸到街巷各成独立商铺的外市场。更多流动摊贩在此每周一两趟设摊贩卖各类食材以及家居用品，早午傍晚一样新鲜生猛，生活本该如此。



高晟

Bravo 913音乐总监

人如其名，生活充满喜乐的Joy，自小跟随长辈在东门市场的窄长湿滑的走道中来回走动好奇张望。尽管她现在生活圈子已不在此，但有机会路过还是会钻进来买点吃点什么。即使知道所谓古早味道其实没可能百分百重现，但一碗简单朴拙如此的手工豆花在旧市场的环境氛围里就是有一种神奇魅力，格外美味。

南门市场　s15

A 中正区罗斯福路一段8号



相对于东门市场保留了上世纪中叶原来木建楼房结构的沧桑斑驳，南门市场现处的市政大楼在八二年落成，原来的南门市场里的老字号加上新商号一一迁进，在一个宽敞利落的空间里继续营生，维持并延展自民国来台后，以政要江浙口味为主，中国各省美味穿插为辅的“外省挂”氛围。在两岸还未开放之时，南门市场里贩卖的不只是南北家乡食材食物，其实卖的是抒解慰藉游子乡愁的良方妙药。

南门市场的几个特色南北货热卖商铺早成景点：进门入口处的“南园”以湖州粽、八宝饭、酒酿、酸菜白肉锅料驰名，进门入内“协盛福州商店”的燕皮和福州鱼丸最受欢迎。“万有全”的火腿和腊肠，“正顺点心店”的传统广式点心，上海“合兴糕团店”的汤圆，还有把几十道各省家乡菜每日现做现卖，一字排开陈列贩卖的“亿长御坊”，格局厉害叹为观止。不方便买走熟食的我等旅客，大吞口水之际可以去“快车”买海苔肉松去“金龙”买黑胡椒杏仁肉纸和麻辣肉干作伴手礼——唯一担心的是未送予亲友已经被我偷偷吃光光。

双连市场 **n15**

A 大同区民生西路45巷



明明是普通不过的平日早上未到午饭钟点，走在民生西路双连捷运站出口向北往锦西街方向的双连露天街市路旁，却有年节逛庙会或者假日嘉年华的兴奋热闹感觉。这里大部份贩卖生鲜食材和熟食摊贩都是推车流动甚至铺地手提，很有聚散随时，一期一会的感觉。短短几百米，好奇好玩的停停走走尝尝试试，可以花上个多小时。嘴馋为食如我，从以各种杂粮作馅的藕粉凉粉，大字“好吃不发胖不油腻”的水焓台湾猪骨仔肉，到现榨各种鲜果汁，白河店仔口粉（藕粉）特饮加上蒸得酥软的新鲜莲子，还有肥美香肠，入味卤味，香口油爆虾……至于再走一个街角现场即有现宰活鱼，现杀土鸡，场面就已经开始进入感官重口味——城市急剧发展改造的同时能够包容粗细共融民间万象，这才是我们冀盼的真实美好的生活素质。

华新街市场　s41

A 新北市中和区华新街



很怕被人家称作“观光客”，但毕竟也的确是路过的，所以每到一地，都很容易被身边的既陌生遥远又似曾相识的色彩、味道、气氛、风景事物吸引打动，随时手舞足蹈兴奋若狂。稍稍安静下来然后发觉，这些一路上的开心有趣经验，原来就是刺激着自己不断前行认知探索的原动力。

通过老朋友慧仙认识了昱融，一位不断改变工作和生活航道，与时并进为自己一再定位的朋友，要带我逛一个菜市场，一个连台北人走进去也会惊觉仿似身处外地的菜市场。

中和南势角华新街及其邻近街巷，自上世纪六十年代以来已有三至五万来自缅甸的华人移民落脚聚居。各种专卖滇缅风味食物的饮食

摊档和生活杂货铺成行成市，夹杂经营缅甸珠宝生意的银楼、玉佛雕刻店以及宗教弘法道场。在这街区里，居民日常交往几乎完全可以以滇缅语言沟通。缅甸新年的泼水节习俗也由居民自发的小规模庆典变成纳入“新北市文化历”的大规模节日活动，吸引大批本地及外来的游客。

一个大雨滂沱的周日早上，已经“移民”此地的昱融带我从他平日吃早餐的“日发”印度风味烤饼煎饼店开吃，吃过了咖喱烤饼喝过了香浓奶茶，持伞走进半露天的热闹菜市。市场里除了贩卖一般台湾本土食材食物，滇缅文化饮食习惯中常用的香料香草如柠檬叶、香茅、芭蕉花、南姜黄姜随处可见。炒好的鱼松虾松和各种滇缅腌菜调酱大盘大盘摆卖，湿润的空气里飘荡着他乡异国的气味，但也色彩分明的提醒我们这些早期的异国侨民和他们的子孙后代，已经是融入台湾社会作为当中一分子。



继续见识到的是“异乡小吃”的配着生的红洋葱一起吃的炸豌豆糕，再来是“新月亮”缅甸料理的一大盘酸辣开胃的杂锦凉拌面，还有特别绕到市场后面吃的两碗“龚妈妈”鱼汤面和椰子面，用上吴郭鱼、芭蕉芯、红洋葱、香茅等等材料来熬出浓汤，配上爽滑面条米线，的确就是当年在缅甸旅行时吃到的原汁原味。

能够包容接纳并维护不同族群的生活和饮食习惯，让大家在这个“菜市场”中各有选择各取所需，是一个成熟社会该有的泱泱风范。



彭昱融

自由撰稿人

对于习惯了在学科、工作、生活中都不断“迁移”的昱融来说，搬到缅甸华侨聚集的中和南势角华新街市场附近的眷村改建小区居住，看来是一件理所当然的事，是身体力行百分百投入的“田野调查”。每天在市场中接触购买的“异国”食材，餐厅里进食的泰缅以及印度食物，改变了昱融的味蕾和胃口，加深了他对社会中不同背景族群的了解认识，扩阔了他的人文关怀观点视野。

士东市场　n35

A 士林区士东路100号



位处天母的士东市场是台北菜市场业界中的乖宝宝模范生。落成于九十年代初期的两层建筑虽然长相平凡，但走进去便觉采光明亮，走道宽阔，环境整洁卫生，完全推翻公众认为菜市场必然脏乱的负面印象。与其说这里的管理经营者刻意照顾聚居附近来往购物的外籍人士，倒不如说他们对市民大众日常饮食健康的维护和生活质素的提升都格外重视，严格自律，专注本位，致令整个士东市场的不同店家都有极高的专业标准共识，精益求精与水平同步提高的顾客互动前行。

曾经拿下第一届全台市场视觉风格创意奖，被经济部商业司推荐为全国市场最佳示范摊位的老字号“四行”仓库，店面俨如世界米粮博物馆，店主更乐于与你分享二十多年来累积的各国米食知识。号称贩卖全国最贵水饺的“123海鲜水饺”即场现做添加了各种蔬果原汁的水饺皮，经常引来好奇顾客围观。当然还有以立食日本刺身和握寿司闻

名的“阿吉师日本料理”，下回到访务必提早轮候预留胃纳。

健康厨房 n39

A 士林区忠诚路二段70巷16号
T 02-2834-6345
H 07:00-19:00（周二至周六）
07:00-15:00（周日）
周一公休



如果说士东市场有气质，那么曾经在士东市场经营素食摊，然后毅然“出走”在旁自立门户创办“健康厨房”的店主谢昭顺，是更有内在追求，更关注食物来源和食材生产细节，更注重人与自然关系的实践者。

经茹素多年的室内设计师老朋友慧秋的好介绍，我在十年前已经探访过健康厨房，见识和品尝过店内厨房制作的有芽菜生菜的清爽甜美的素春卷，买过一瓶到现在仍在店内热卖的菠萝酵素，还有苦茶油，手工酿造酱油，手工烘制海苔，有机米，甚至家里睡床上铺设的手编有机草席……在那个自然作物有机生活产品专门店还未普遍盛行的当年，我几乎想把能买能搬回香港家里的都在这家一见钟情的健康厨房买个够。还好店主奉行的是减法，自然而然的会让多心顾客如我三思所需所要，有所节制，安心消费。

隔了这好一阵子，相约慧秋再访健康厨房，店面比从前规划得更

有条理，货源更广更负责。每种台湾本土农产品都标上产地、生产单位和农友的名字，这是对人对自然的莫大尊重。产品中有一种“温润之盐”，是把澳洲进口海盐进炉蒸过然后日晒重复多达九次，以去除杂质重金属和寒气，足见店主对生活对健康的细致彻底关注。

健康厨房里触目所见伸手所触入口所尝的都是正能量十足的自然生活细节，故事连环紧扣越见迷人风采。



李慧秋

室内设计师

对日常生活细节极度敏感关注，慧秋绝对是健康厨房的忠实粉丝。她对店主身体力行的简朴生活实践极为欣赏，除了一周数次在此早午用餐，买蔬果食材以及生活用品，更以其设计专业知识义务的为店面设计多功能货架，让这些爱心产品能够以最好最美的姿态，干净利落的得到呈现。同心同德，本是一家！

248农学市集 e12

A 大安区忠孝东路四段248巷内
H 14:00-20:00 周五/10:00-17:00 周六



当有机，环保，减碳，在地等等名词和概念已经常常挂在大家嘴边，当劳碌生活在都市你我也察觉自己与大自然的割裂而有冲动卷起衣袖当周末农夫或在阳台屋顶实践都市耕种，我们就更该关心留意到台北东区闹市的248小巷里有这么一个农学市集。每周五、六都有一群来自全台湾的遵从自然农耕法则的农友，不用农药和化肥，把他们在自家土地，永续生产的蔬菜水果五谷杂粮以及手工制作的果醋酱料，当面推荐并发售予都市的消费者。在这个愉悦温馨面谈的交往过程里，买卖关系转化成一种尊重和分享：尊重自然尊重土地，尊重辛劳勤奋的务农者，让小农生产的良心好产品与都市消费者的食物安全及健康需求可以顺利接轨。

创立248农学市集的杨儒门及其团队同仁，把248市集作为常态据点，更逐步成功拓展四四南村简单市集，规划农学园及生态教育

园，亦与太平洋建设合作成立SOFR3SH太平洋鲜活本铺，一起为台湾农村永续，农业发展努力，为农民求幸福。



杨儒门

248农学市集创办人

多年来积极参与争取农民权益，关注台湾农业政策失衡的杨儒门，曾被媒体封为“白米炸弹客”。

如今年过三十，锐气未减，调整脚步后以温和有效的方式再出发。儒门抱着可爱女儿，谈到农学市集的创立，原来是受香港农业再发展的启发，高度国际化的资本主义社会竟然刺激造就出一批高学历的“新农友”，让儒门有所反思。如何让台湾农民更自豪自信地面对消费群，是他当下努力方向。

上引水产　n3

A 中山区民族东路410巷2弄18号

T 02-2508-1268

H 08:00-21:00（9:00开始提供立吞寿司）



如果逛菜市场已经成为你每回外出旅游的其中一个指定动作，那很好。如果你想再进阶，更有主题性的专逛一个专门类别的市场，而且同步可以现买现吃，那位于台北渔市场旧址，被成功打造为集海产批发、立食、露天烧烤及生活杂货超市于一身的“上引水产”，肯定是你梦寐以求的理想目的地。

台北日本料理界的领军人物黄奕瑞及其三井团队作为强大资本后盾，请来我的台湾老朋友建筑设计师陈瑞宪规划打造空间整体装潢细节，另一位生活美学达人老友郑志仁把关视觉及统筹营运，当日闻说这个梦幻组合已经叫人十分期待。来到现场进门走过渔产批发区域的大池，进入零售冰鲜海产及食材的超市，再到人山人海的立食寿司区，立食区冻海鲜，隔窗观望露天烧烤区和二楼的涮涮锅区，还有生活杂货和食谱精选、花店、果汁吧……意料之内之外的都应有尽有。市场本来就是生活方式和生活态度的整合体验，我跟瑞宪及志仁正式投诉说，是你们把我彻底宠坏了！



第二章之三

不只牛肉面

有点饿了，定定神，闭眼，脑海里出现的是台北市面众多食肆面摊提供的一千几百碗面中的哪一碗？

是那一小碗汤鲜味浓，吃巧不吃饱的台南担仔面？

是那一碗素白咸水面拌点虾油酱油撒把葱花就拌出滋味的福州干面？

是那碗刀削面身筋道十足，浇头清爽醒胃的来自北方馆子的醋卤拌面？

是那一小碗集麻、辣、香、浓于一身的川蜀风味担担面？

是那一碗汤浓面滑，葱香虾香满溢，热腾腾心急啜食的淮扬系葱开煨面？

还是那一碗汤头浓辣，半筋半肉软脍入味，吃喝下去满头大汗直呼过瘾的川味红烧牛肉面？

吃面，从最简单朴拙的一小碗到最夸张复杂的一大锅，吃的是面，面条本身是拉是削还是切，手工还是机器制，上手的柔韧筋道，入口的咬劲弹劲，都要有要求有讲究。喝的是汤，熬汤的用料和时间，汤料沉淀和过滤成汤的方法，汤的温度，浓淡清浊不一。配的是面码，是素是荤，是细剁成丝还是利落薄片还是粗切大块，

是炒是煎是炸是煨，更是千变万化。要紧的还有随面出场的各种私家特制调酱，香油辣油，葱花蒜苗，咸菜泡菜……而说到面条与汤头与面码的轻重拿捏比例关系，更是经验的积累，创意的所在，成功热卖的关键。

真的饿了，你开始唠叨问我，想吃一碗面，有没有需要弄得这么严重这么纠结？答案是，你我不是随便地去吃一碗面，要吃就要吃对吃好，在台北这个汇集大江南北各家各派面食传统的好地方，好面绝对不只一碗！

史记正宗牛肉面　n17

A 中山区民生东路二段60号

T 02-2563-3836

H 11:30-15:00/17:30-21:00



作为一个台港大陆新朋旧友聚首台北见面商讨初来埗到要尝点什么特色美食的热切话题，作为坊间报纸杂志中一篇绘影绘声计多料足的深入报导，甚至作为学院研究所里一份洋洋洒洒几万字论文，更实在的是作为一盘养妻活儿创业营生的生意，牛肉面，台湾牛肉面，从来都是第一男主角。

身边众多见多识广的台湾饮食达人前辈都会跟我说，从前台湾

先民是不吃牛的，因为牛对农民来说是珍贵的农耕劳动力，备受爱护尊重。民国38年国民政府来台，台湾开始出现川味红烧牛肉面。所谓川味，其实在四川也无此味，应该是从四川迁到台湾冈山的退役老兵，把家乡的豆瓣酱的重辣口味一并带来，融汇于日常食物中，也因为营生养家，卖起自家独创的川味红烧牛肉面，更逐渐普及全省，成为牛肉面的主流口味。

当然，红烧的重口味之外也有清炖的，各家各门也各自追源溯流，细分出有接近中国西北地区牛肉面风味的清真规矩做法，有广东潮汕地区带点药材的汤底或者沙茶口味的，亦有标榜早于国民政府来台之前就原有的台湾本土口味的，而对于吃着各种款式各种口味牛肉面长大的台湾朋友来说，集各家所长，按自己喜好，发展出自成一派的牛肉面也是理所当然的。

多年台港往返，吃过不下二三百碗牛肉面，吃得大汗淋漓之际只懂一味说好吃好吃，实在是见识有限说不到重点。这回特别请教老友良忆，叫她带我去吃她每趟回台北都要去吃的牛肉面，她爽快的回答：史记！



有别于坊间其他牛肉面的汤头以至牛肉部位和面条的选择，史记主推的招牌清炖牛肉面，一碗上来只见白瓷大碗中汤头也是白色的，这是牛骨熬足三十六小时的精华所在。醇厚香浓不在话下，如果好卖缺货，汤头熬不够时间，老板宁愿暂时停售这碗客人必点的美味。肉是本地顶级黄牛肉，用的是肋排下那一块油花分布均匀的瘦肉。面条上清炖切片铺进碗中，再浇上滚热白汤，撒上葱花，上枱奉客。还得一提的是老板坚持只用细面，因为只有细面才能饱吸醇厚汤汁，吃得最滋味。

和良忆一起分吃完这碗名不虚传的清炖，又再点一碗红烧半筋半肉的来尝一下史记的麻辣口味，果然浓郁香辣十分过瘾。结账时老板史先生就在柜台，把良忆给认出来了，谈笑间说起他从摄影师本行退下来经营“黑武士”麻辣锅以至史记正宗牛肉面，完全是贪吃爱吃之故。就凭对美食的一腔热情，没有包袱误打乱撞的钻研出自家口味，经营出与别不同的风格，对于我们这些同样贪吃爱吃又稍稍慵懒的，你开店我来吃，最好。



韩良忆

作家

良忆带路，在她熟悉的台北市内各处街区目的明确地闲荡。目的是吃，闲荡是一种心情状态。也就像她推荐的史记，店家的目的很明确，就是要做自家心目中最正宗最好的牛肉面。不惜工本不计较花时费事，而那种闲那种对生活美学的在意，表现在店家对店堂空间氛围环境，餐具细节的重视。

一碗牛肉面，也是五感全方位的美好体验。

艾家清真黄牛肉面　**e3**

A 大安区忠孝东路四段223巷41号

T 02-2731-8550

H 11:00-14:00/17:00-19:30（周日公休）



曾经跟一位在台北长大的九零后小朋友来此店吃面，点的是一碗清炖牛肉面和一碗红烧牛肉泡饼。怎知他喝口清炖汤头再夹一块铺在碗里的牛肉，就皱着眉说为什么这么柴？

我赶忙也夹一块牛肉细嚼——天啊！这正是难得的有别于坊间一般牛肉面馆炆煮牛肉的方法——牛肉煮好捞起在室温中放干，切片后待客人点面下好放碗时再把牛肉片放入，再浇进汤头，其实这样的处理令牛肉别有嚼劲和滋味。宠坏了的小朋友看来该学懂更开放更包容，其实这也正是中国西北地区的本来吃法。

既是清真馆子，用上的本地黄牛，自有专人宰杀和放血，并为之诵经洁净才可用作烹调。也因为放血彻底，用牛肉清炖的汤头才得清澈鲜甜，无腥无膻。有回跟艾老板的女儿聊起，他们家的清炖牛肉面上从不放葱花，而是用上价高几倍的蒜苗，细细切好撒上，难怪别有一番独特香气。至于红烧的汤底浓辣，吃手擀面条之外可选泡饼，此饼其实有别于馍，是京城名点卤煮火烧里的火烧，也叫杠子头，切小方泡在汤里饱吸浓郁汤头，剥些大蒜一并吃着，更有风味！

林东芳牛肉面　e34

A 中山区八德路二段274号（中央日报旁）
T 02-2752-2556
H 11:00-04:00（周日公休）



明明当年我就在八德路林东芳牛肉面附近上了大半年的班，为什么偏偏没有来吃过这老店的牛腱和牛筋都炆得松软入味的半筋半肉面？难道是我当年真的有洁癖，不敢走进这店堂着实有点破旧的地方？没关系，为时未晚加码捧场，避开从中午到晚上（真的晚到

凌晨四点！！）繁忙时段，校正下午三四点，坐进来先点一碟用牛肉汤汁卤好的花干（油炸豆腐），一碗半筋半肉面一定要加一勺特制的有着微妙中药香气的辣牛油。喜欢林东芳，该是喜欢这种泼辣与狂妄，秩序似无还有然后又想，下回挑个凌晨三四点过来又会是怎样的光景和味道？

金春发牛肉店　**n25**

A 大同区天水路20号

T 02-2558-9835

H 11:00-21:20（周一公休）



来到这创立自1897年的金春发牛肉店，从原本只是大龙峒的一个手推车小吃摊到今天的天水路老店加上市内几家分店，百年老字号竟然有另类选择。

全用台湾本土黄牛肉熬炖，甚至没有添加牛骨或者任何药材和辛香料的牛肉汤，完全是时间和火候功夫。

甚有惊喜的是这里的咖喱牛肉炒面，当年特邀老师傅调配的咖喱秘方，开锅就香气四溢。油面炒起来柔韧入味，牛肉片咬来肉汁鲜嫩，难怪成为招牌热卖。

这碟咖喱牛肉炒面吃得光光的，我已经在计划下回要来点几盘牛肉热炒和综合拼盘，配两碗白饭，一碗牛肉汤。

老王记牛肉面大王　**w10**

A 中正区桃源街15号

T 0937-860-050

H 10:00-21:00（周六日至2030，每月不定期休息）



作为一家没有招牌没有店名的“名店”，大抵是经营者信心满满地知道从五湖四海来朝圣的中外顾客闭着眼闻着香也能走进店里。店堂装潢绝不是这里的关键，整洁卫生就可。重点是这里的清炖和红烧牛肉面几十年来都能保持高水平。

香辣的红烧汤头，甘美的清炖汤头，各配切得比其他一般店家都厚的炆得不会过份软烂的牛肉，叫我这个重视嚼劲的家伙吃得很爽——也许是近年个人口味习惯稍作更改，一碗吃下来总觉得有点油腻。



程熙

独立设计

我们都叫他管家。他贪玩，爱做手工鸭蛋面，面做好了就在微博上一传十十传百的，大家抢着订购。我也亲自跑到他在上海浦东的家去，买了三斤细心用保鲜膜包成一束一束冰冻好的面，当天拿回家，马上就下锅，拌点鹅油干葱，吃得高兴。

管家客气怎样也不肯收我买面的钱，因此我约好他改天来台北游玩，一定要补请他吃牛肉面。我们来到老王记，至于吃罢有何评价？哈，你微博私信问他。

永康牛肉面　**s12**

A 大安区金山南路二段31巷17号

T 02-2351-1051

H 11:00-21:30



我的从事各种艺术设计创作的台北老朋友们在自家领域里都是走在浪尖前沿的闯将，义无反顾敢想敢干。但说到吃喝，却有半数人都变得小心保守，尤其当我要求各位带我去吃一碗牛肉面，众人不约而同的都把我带到永康街牛肉面：名气响，有保证，至少不会失礼。这些年来我也乖乖地跟着这位那位吃过十来二十次——而每当我排在那越来越长的人龙中，大半小时后终于入铺，抬头看到那醒目红纸白字写上："亲爱的顾客，本店是重口味……"我就忍不住笑了，我们原来都是重口味啊！

而当我慢慢地从曾经重口味退下来，在还未修成小清新的暧昧期，我就只能点这里的清炖牛肉面了。清炖着实比红烧要求更高，牛肉的等级、新鲜度和选取部位更讲究，用牛骨长时间熬煮的汤头精华满溢，鲜美异常。

卖面炎仔切仔面 n9

A 大同区安西街106号（永乐小学后面）

T 02-2557-7087

H 08:00-16:00（卖完为止）



实不相瞒抱着朝圣心态来卖面炎仔，这据说是全台北最古老的三家切仔面之一，中午用餐时分远远就见面店门前排队人龙，还好都是外带买走的，店里圆桌边上还有几个位置。

点的是招牌切仔面，用的是油面，汤头用大骨熬成，也烫浸过鸡肉和各种猪内脏，鲜香诱人。面里还有韭菜、豆芽以及浮沉其中的些许猪油渣，吃喝来更觉油香味浓。配什么黑白切就交由店家推荐，上来的是一盘招牌红糟肉：五花肉腌过红糟裹粉油炸，外酥内嫩。再来是白斩鸡，走地土鸡鲜美嫩滑得没话说。又一盘烫粉肝也是入口即化，烫花枝就得留待下回再点了。

林家干面　w25

A 中正区泉州街11号

T 02-2339-7387

H 06:00-13:30（周一公休）



端上来面身白净的一小碗，拌起来虾油香气尽出，入口清爽和味，三两箸就吃光，心心念念想再添食，配一碗自家手制福州鱼丸蛋包汤，鱼丸弹牙蛋包滑嫩，汤骨用大骨、柴鱼熬成，鲜甜不腻。环顾小小店堂也是干净利落的通透开阔，顾客满满都吃得安安静静。几十年老字号一代传一代坚持做好就这几样简单美食，殊不简单！

银翼餐厅　葱开煨面　**s11**

A 大安区金山南路二段18号2楼

T 02-2341-7799

H 10:00-14:00/17:00-21:00



坦白招实，从前只嗜葱开拌面，无论是在外头食笑不拢嘴还是回家自制弄得一屋葱油烟气久久不散，都是十分愉悦满足，再三确认这是又简单又绝配的民间美味。

直到来台北在银翼终于吃到这碗不得了的葱开烩面，什么清菜煨面嫩鸡煨面马上都得靠边站了。大骨汤头熬煮十数小时，浸过黄酒泡开的开洋（虾干）加上切好的葱段猛火爆至焦香，浇进汤头熬煮出味，然后把面条放进汤里煨得绵软而不烂，一碗烫热顺滑入口那种香浓至极，笔墨无法形容。嘿，荣耀归于银翼的老师傅！

半亩园　醋卤面、炸酱面　**e21**

A 大安区东丰街33号

T 02-2700-5326

H 11:00-14:00/17:00-20:30



在未进店内吃过东丰街上半亩园的各式面条、馅饼和绿豆稀饭之前，在这条街上来回往返不知几百次了。在我终于乖乖坐下听从店员的推荐点了一碗醋卤拌面上来，一吃进口之际我就跟自己说，为什么我不早十年八载闯进来，这里肯定就该是我吃面，尤其是北方风味刀削面的好地方。

面香，筋道够，咬劲十足，醋卤中有肉末、香菇、木耳、榨菜末，配上香菜芽菜和小黄瓜丝，拌起来醋香四溢，吃起来清爽醒胃，不管同桌共食什么了，下意识把这碗醋卤拌面靠自己身边一移，我的贪婪独食脾性无所遁形。

度小月担仔面　**e7**

A 大安区忠孝东路四段216巷8弄12号

T 02-2773-1244

H 11:30-23:00（周一至周六）

11:30-21:30（周日）



在到台南寻根之前在台北的数家分店中都可感受到一进店的古早氛围：低矮的红砖灶台，一锅肉燥不断卤煮飘香，灶台上的用具都一律古朴，店员专注利落的做好一碗又一碗面。

先在碗边呷一口鲜甜虾汤，再把面料拌匀和味慢尝。

面前这担仔面虽然是小小一碗“吃巧不吃饱”，那就先来听一段故事：源起于1895年，靠海为生的台南渔民洪芋头在捕鱼淡季的“小月”里都得提担卖面另觅生计，决定养家，怎知这一卖就卖出了名堂，家传手艺和经典格局承传至今已经第四代。

已熟的油面放钢丝小篱中下锅，烫热后料落小碗，浇进两匙猪

后腿熬制的肉燥，一瓢虾头高汤，再加入少许黑醋、蒜泥、香菜和放上一尾鲜虾。嘴馋如我总要再添一颗卤鸭蛋，两粒贡丸，一小碗内尽有鲜、香、酸、咸，惹味爽口。

顶好名城美景川味　担担面　e4

A 大安区忠孝东路四段97号B1

T 02-2781-9004

H 11:00-21:00 周日、周一休



自认面痴，尤其是担担面痴。从不会放弃在大江南北各方各处吃担担面的机会。四川好友分别带我在成都在重庆都吃过不下十家都不一样的“原味”，回到香港在连锁面店在机场候机楼去到东京的中华料理名店，竟都够胆色点一碗担担面来比较。来到台北，吃过四川吴抄手，老沈记新沈记……就更清楚各家各派其实对担担面都有自己的理解和演绎。倒是更确定了好的担担面必须是小小一碗，两三口就吃完，让麻、辣、香、浓种种滋味情状瞬间得到激发、融合、平衡、满足。稍息，然后开始回味，开始挂念，开始挣扎。美景这碗担担面，恰到好处，全合我意！



韩良露

作家、南村落活动发起人

答应了韩姐良露要在她出国度假前预录一辑广播节目。准时出现在Bravo 913的录音室等她，她却罕有的迟到了。十分钟后她风风火火地进来，手里提着的大包小包吃食是什么？她一边张罗匙筷一边笑着开腔：下午近晚这个时候半饿不饱的，最合适就是来这一小碗担担面和分吃几只红油抄手了。哪里的？当然是美景的！


店投保貳千
咖哩

第二章之四

馅露乾坤

谁可给我介绍一位同样嘴馋为食的心理学家，给我解释一下为什么我自小就对内有馅料的各种食物都有强烈的好奇和喜爱？

任何中式的蒸的煎的烤的炸的包子饺子、馄饨和云吞、春卷、润饼、馅饼、酥饼、烙饼，各省各方的粽子、汤丸、鱼丸、粿、麻糬、饭团、腐皮卷，以至小菜里的各种蔬菜或豆腐塞肉镶肉，大菜里的八宝鸭、叫花鸡，都是我常点常吃的美味。即使同一家餐厅同一种有馅的已经吃过十次百次，我还是兴致勃勃地等待那咬开、掰开、挑开、敲开、切开的一刹那，每一次都是第一次，每一口都是第一口。

来往台北无数次，每次都有热切期待就是终于又可以吃到这个包子那盘饺子，这张饼那个卷。外表讨喜固然重要，但内馅内涵最真实，最得人心。

苏杭丝瓜虾仁汤包　**s23**

A 中正区济南路一段2-1号（台大校友会馆）
T 02-2396-3186
H 11:30-14:00/17:30-21:00（2010最后点餐）

既有显赫名牌老店如鼎泰丰和高记在前，各以小笼包和生煎包为招牌号召吸引鼎沸人潮，一家年资稍短但上下一心积极进取的馆子，该用什么菜式靠什么营运管理打响名堂？来到“苏杭”，尝过他们的丝瓜虾仁汤包和葱油饼，我已经找到答案！

先是丝瓜虾仁汤包登场，氤氲热气中举筷，提起这皮薄透光的面皮，晃荡中隐约看得见汤包内馅翠绿的丝瓜和红皮白肉虾仁。先不蘸醋，咬一小口轻啜鲜甜汤汁，再尝丝瓜的清脆虾肉的滑嫩，如此配搭出十足真味，实在是心机时间和手工的精准结合。温柔过后是火猛时刻：煎得两面金黄的葱油饼，咬下去外皮酥香响脆，层次软韧分明，紧接的满口葱香，一吃便知是来自宜兰的上价货。当然我知道以团膳经验起家的苏杭，店里还有其他都值得品尝的厉害大菜，但专程来吃丝瓜虾仁汤包和葱油饼的一众也肯定直呼过瘾！

高记　生煎包　**s14**

A 大安区永康街1号
T 02-2341-9984
H 10:00-22:30（周一至周五)
08:30-22:30（周六/周日）



探源溯流，在上海吃遍形状大小各异，面皮厚薄不同，从馅到皮内外味道都不一样的生煎包，谁是本来正宗着实不晓得，只能说这个那个自己喜欢不喜欢。人在台北，当然要一试响负盛名的高记生煎包。能够在龙争虎斗的永康街上占有一席位，必有其功夫独到之处。

高记的铁锅生煎包，一锅十只，面皮松软细滑，咬开来肉馅咸鲜，爆香小芝麻不只点缀直情勾引—包底酥脆焦香。

鼎泰丰　小笼汤包　**s10**

A 大安区信义路二段194号

T 02-2321-8928

H 平日10:00-21:00

假日09:00-21:00



打开计算机输入“鼎泰丰”三个字，跳出的推介资料，食客评价甚至学术论文分析报告成千上万则。已成台湾品牌传奇的鼎泰丰，最为中外食客赞赏的当然是食物本身：每颗重二十克外皮十八褶的小笼包，甘美鲜腴的蟹粉小笼，甜香不腻的豆沙、芋头小包，用上矜贵的“台梗九号”新米的蛋炒饭，原盅清炖鸡汤、牛肉面，内有酥软香滑肥肉的湖州粽……再写下去，肯定整本菜谱每项都各有拥趸，而五十多年下来鼎泰丰杨家上下创业守业并开拓发扬，在企业管理，质量控制和员工培训各个方面的成绩更是骄人。

漫画家老友麦人杰与太太最爱周日上午限量售完即止的小笼汤包，对这稳步求新，出品永远有保证的老店有感情有信心。



麦人杰

漫画、动画艺术家

麦叔叔从前很瘦，一年三百六十五日都外食，而且吃来吃去都是同一两家餐厅那三两样，充分反映动漫人对创作的专注投入，刻苦和命贱。但麦叔叔现在心宽体胖了，既有婚后幸福的住家饭，也有周日早上必吃的鼎泰丰限量特供小笼汤包。一定要在早上九时前到啊！麦叔叔说。晚了就要排队又担心售沽！

秦家饼店　e19

A 大安区四维路6巷12号

T 02-2705-7255

H 11:00-20:00

10:30-20:00（周日公休）（只供外带）



一而再，再而三的跑到四维路这清静街角的秦家饼店，满足好吃的同时长知识。

从来嗜吃葱油饼，爱它吃来葱香面香，常常冒着上火的险。煎的甚至炸的，吃得一口油，不时亦嘀咕这家那家葱花放太少——回家自己做？实在又嫌麻烦。直至在台北终于吃到秦家饼店秦老太太和女儿外孙女三代人手工制作的葱油饼，才知道葱油饼不用煎炸，大可以把冷水面手擀面皮铺放在平底生铸铁板上干烙，完全不放油，烙好后饼皮软韧，层次细密分明，嚼劲十足。特别是放凉后，饼皮依然松软不发硬。携带几张出门行走，饿了找个阴凉地方坐下了撕几片入口，喝杯热茶，舒服体贴干净利落如无印良品！

葱油饼以外还得一试同样干烙的韭菜盒，两张手擀面皮互叠，内有严格挑捡的韭菜、粉丝和虾皮、蛋丝作馅，秦老太太教导我们要把韭菜盒扎扎实实卷起来吃，保证入口每啖都有皮有馅。还有也称做“菜蟒”的豆腐卷，老太太儿子秦先生解释这北方乡间饼食本来真的像一条大蟒，花素的内有豆腐、粉丝、萝卜丝、葱花及虾皮，蒸好切段分食。但现在方便零售，就先做成一份一份的“蟒段”，吃来面皮软嫩，内馅清香隽永。

想不到在这闹市一隅也有如此乡土手工情怀，细细啖来，时下扰攘的所谓“穿越”也不过是浮云了。



舒国治

作家

自从出版有《台北小吃扎记》及《穷中谈吃》两书以来，老朋友舒哥国治就被正式封为台湾小吃教主了。作为过去从午后到深宵都能够得到他私家提点并亲自带路在台北觅食的“小众”之一，私享忽然变成公有，也真的要很大方才能接受这现实。就像秦家饼铺，经舒哥一站台，就从半隐世小店一下子变得街知巷闻。还好秦家上下一向我行我素，有原则有坚持，要大批订葱油饼韭菜盒，还是得乖乖排队等上十天半月。

康乐意包子　s25

A 中正区汀洲路二段46号（中正桥附近）
H 07:00-13:00 周一公休



一直好奇为什么这家包子店的老板这么高调地低调？店堂里张贴了好些大字告示，用中文日文告诫顾客乖乖吃喝不准摄影。店员见我们有犯规的意图，三番四次走过来脸有难色的拜托拜托，不要拍不要拍，老板会骂的啦！

但包子着实太好太好吃了！经验实证即使外带放凉了依然好！！从被舒哥国治赞誉为“白里透绿，漂亮又不腻口”的带肉青江菜包，到那内里有一肉肉小拳头似的鲜腴多汁的肉包，到那用去皮红豆馅做的香滑豆沙包，怎忍得住不为他们她们拍照留念呢！

结果还是在偷拍了两张之后，知情识趣打包几只，乖乖的跑到店外继续为包子照相。各路为食弟兄姐妹要乖要守规矩，不要让我蒙上

煽动罪被老板列入黑名单，没得吃，伤不起！

三味香包子　w11

A 中正区衡阳路104号

T 02-2388-8858

H 08:00-20:00/周日公休（包子多下午供应)



不必八卦三味香包子之前的分家风波，好奇的是为什么这五十多年老店以什么厉害招数吸引邻近“总统府”和“国防部”等等军政机关从上到下公职人员都路过光顾。被喻为三军统帅御用包子的名声大振后更引来全城老饕们连声赞颂。

略带软韧弹性的外皮带有些微甜味，肉包的切肉馅拌入少许肥肉，鲜香不腻。素菜包里馅是青江菜、豆干、蛋丝、粉丝和木耳，口感丰富食味清爽，再加一个扎实甜美的豆沙包—我完全了解这里的军机秘密是什么了。

东门市场 利隆馅饼 s8

A 中正区信义路二段79巷15-1号
T 02-2395-2963
H 06:30-13:30 周一公休



东门内市场的灯光实在昏暗，难道这更能营造怀旧气氛经典价值？！但对于眼利鼻灵的为食同道来说，摸黑前行也能找到最爱！

小得不能再小的店面，小小的油锅小小的砧板位，老板一家三口站在店里连转身也得好好协调。坊众们在人龙里充满期待的等着老板在有限空间里专注用心地煎好一轮又一轮不同口味：牛肉馅饼、韭菜馅饼、萝卜丝饼、葱油饼……多心的一定又在挣扎不已了。

牛肉馅饼饼面抹了层酱油，牛肉和高丽菜拌成的馅在肉香汁美的同时清鲜爽口，韭菜馅饼内的韭菜和冬粉主配比例拿捏正好。

大学口万华福州胡椒饼　*s37*

A 中正区罗斯福路三段335巷口/大安区师大路126号1-1

T 02-2363-2181

H 10:30-22:30



当年勾留台北工作大半载，家就在新生南路三段台大对面的巷子里。

所以前后左右巷弄里觅食，除了“台一”是隔两三天就必到吃盘冰喝碗红豆汤，大学口胡椒饼也是傍晚心心念念下楼去等买新鲜出炉的为食热点。目睹年轻师傅定时定刻把在工厂做妥的生饼，徒手贴进窑中，烘好后用钳把胡椒饼一一捡出，旁边正在排队轮候的一众已经做好准备：牛肉鸡肉羊肉馅的，还有咖喱羊肉和鸡肉口味的，掰开来都是热腾腾的馅满汁多好滋味！

师大夜市　许记生煎包　**s29**

A 大安区龙泉街49巷内（师大夜市）
T 02-22231861
H 15:00-23:00（每月不定期公休两日）



如果你还计较食相讲究仪态，那你就不要从早到晚的在这许记生煎包的档口前排队轮筹等食了。

都是焦急兴奋，都在引颈以待，管他刮风下雨，只要看到许记一众员工在店里现场熟练地揉面掐团包馅，冒烟大锅里快要煎好的包子在滋滋响叫，然后一大把炒香的白芝麻洒下去——就知道一会儿把热腾腾包子咬开吞下的那阵皮脆肉香菜爽。买来一盒两盒在手，本来打算走到师大路口街角小公园坐下来好好品尝，怎知短短一段路还未走到

一半……

赵记馄饨大王　**w9**

A 中正区桃源街5号

T 02-2381-1007

H 08:00-21:30



短短一段桃源街，对嘴馋独食客来说，每回经过都是天人交战！

吃了老王记牛肉面就吃不下赵记大馄饨，吃了大馄饨就吃不下三味香的包子和鲜虾小馄饨。所以每回都得下定决心坚定不移地为当天钟爱而来，把另一个期待留给另一天。

连上海姑娘踏踏也惊叹地说，在上海坊间市面食肆也很难吃到这样实在（大！），咬开来饱含青江菜清香浓郁气息的菜肉馄饨。汤里的蛋丝紫菜葱花也绝不含糊，小份六个，大份十个，吃得痛快。难怪以馄饨为主兼卖几样吃食的小铺一开就开了三十多年！



第二章之五

你的咖啡我的茶

咖啡馆是台北人的第二个家。

走在台北的街头巷尾小路深处，总是处处能闻到隐隐袭来的咖啡香。这香气或是伴着点历史发酵的醇厚，或是伴着点艺文激荡的浓烈，或是伴着年轻人咖啡馆梦想升华的回甘，千百滋味令人遐想。

台北咖啡馆的历史，也仅仅只有八十年多吧。从元老级的蜂大咖啡到如今各家主题咖啡馆，一步步伴随着台北的几代人长大。自家烘培磨豆的专业级或是大学旁的小文艺气息，小区里温暖的家庭感还是角落深处的潮流型格，都各自占据山头坚持自我的个性风范。所以，为了享受午后温热慵懒的阳光也好，躲避淅淅沥沥下个不停的小雨也好，穿梭于大街小巷，你总是能找到一家属于你自己的咖啡馆，享受这魔法的香气。

台北的茶馆没有咖啡馆那样悠长的历史，但也自成一格。宝岛的好山好水孕育了无尽的好茶，都可在这里获得最佳的品茗体验，是另一种生活滋味的美好享受。而西方茶品，亦能在这里和谐共存融合并蓄。

咖啡馆和茶馆也是谈文论艺的小小净土，有著名的导演在这里编写剧本，有传奇的诗人在这里设摊卖书，有小说家在这里写就著作，有文人雅士在这里集会交流，有弱势的艺术家在这里起步，这

些都是咖啡与茶艺时光的最佳脚注。

在台北泡咖啡馆和茶馆，也不仅是为了杯盏中的那份醇香，窗外的一道风景，眼前的一出平凡的生活连续剧，是更让人感动的美好。这种美好不只是饮一杯咖啡的香醇或是呷一口茶的甘甜。它就像忙碌生活的暂停键，为疲劳的心灵得到一次彻底释放，再次满格重启。而这些小小的咖啡馆和茶馆，就着咖啡浓香与茶的韵香，在台北的街头巷尾，像一朵朵小花，静静地萌芽，优雅地绽放。

我已因此，爱上台北。

（文：踏踏）

二条通·绿岛小夜曲　n33

A 中山区中山北路一段33巷1号

T 02-2531-4594

H 12:00-21:30



静静的小巷中，一栋木造结构的老屋隐身在一片绿树荫下，这就是绿岛小夜曲的所在，她细数着光阴荏苒。老屋战前是一位日本摄影师的宅邸，战后用作警政单位的宿舍，现在则改建成咖啡馆和建筑事务所，变身为姐妹淘谈天说地的理想小站。延续了浓浓日式风情外，也让老屋焕发出新的光芒与色彩。更有简单而美味的轻食和饮品，让人一坐下就不愿意离开了。

（文：踏踏）

明星咖啡馆 **w3**

A 中正区武昌街一段5号2楼

T 02-2381-5589

H 10:00-22:00



五十多年前，明星咖啡馆从上海霞飞路华丽延续至台北武昌街，达官贵人无不喜爱她的俄罗斯风味餐点与甜品。用手指轻轻拨掰开如白色泡泡般的俄罗斯软糖，柔嫩口感甜而不腻的美妙滋味惹人喜爱。想感受当年的风华与旧日的时光，来此啜饮一杯热烈激情的俄式漂浮冰咖啡，品尝一块口感绵密咸香不腻的轻奶酪蛋糕，听她慢慢细述娓娓道来这历史、人文与美食交织的动人故事。

（文：踏踏）

布拉格　s30

A 大安区温州街20号

T 02-2369-7722

H 14:00-24:00/周二公休（最后点餐2200)



这儿静谧得让人讶异。她刚从落脚二十多年的泰顺街搬来至此，为了躲避师大附近的喧嚣，也为了保留这一贯的宁静情怀。木质地板三角钢琴电影海报复古杯盘，这袭古典欧式的氛围，竟然让人不经意间压低了说话的音调，慢慢沉静下来，享受和自己独处的好时光。

（文：踏踏）

克立玛咖啡馆　e13

A 大安区光复南路280巷45号

T 02-2731-3264

H 12:00-23:00



一位专业级的老板兼咖啡师给克立玛带来点咖啡味觉实验室的质感，他极度钻研咖啡的烹煮技巧，认真到需自己改装咖啡机，使得烘豆和煮豆就似一项精密的工程，需要不停地反复试验试味，才能让那颗小小的豆子精准地呈现最原本最天然的味道。这绝对是家能让咖啡爱好者上瘾的咖啡馆。

（文：踏踏）

卡瓦利咖啡馆 **s13**

A 大安区永康街2巷5号

T 02-2394-7516

H 11:30-23:00



那喷涌窜鼻的咖啡香，是店主亲自在烘焙咖啡豆。不论是曼特宁的浓香回甘、爪哇的辛辣细腻，还是夏威夷的甘醇温顺、危地马拉的烟熏柔和，都是最能品尝豆子原香的纯正咖啡。即使是杯热拿铁，也不玩花哨的拉花，而是专注口味本身，能感受到奶泡的细腻和绵滑。

（文：踏踏）

芭蕾咖啡馆　**e35**

A 松山区民生东路五段36巷8弄62号

T 02-2763-1981

H 11:30-22:00（周一至周五）

10:00-22:00（周六/周日）



店家对咖啡的专注和热情，也让咖啡爱好者在此找到属于自己的那份滋味。

靠窗的一对情侣窝在沙发中依偎着享受阳光洒下的灼热温暖，旁边的四位打扮时髦的太太姐妹团正分享着各自生活中的甜美琐事，正中间的木质大桌则聚集了几位型男靓女，有人发呆，有人看书，也有人玩推特。这是午后的民生小区最真实的生活场景，也是芭蕾咖啡带来的在地平凡生活中的舒适和惬意。

（文：踏踏）

眼镜咖啡 **e26**

A 大安区四维路52巷6号
T 02-2708-4686
H 12:00-22:00（周三公休）



洁白干净的墙壁，温暖柔和的黄色灯光，简洁利落的原木门窗桌椅，书架和窗边的日文书籍杂志和绘画及各种小摆设透露着主人的爱好。这间小小的日系咖啡馆，不经意间就将小文艺小个性的调调慢慢地抖擞出来。烤饭团、鸡肉煮、冰沙焙茶牛奶或抹茶黑豆牛奶，日系的茶点是那么相得益彰。

（文：踏踏）



刘美娟

大地面包店总经理

性格开朗的美娟偶有需要与独处的时间，就不转念地来眼镜咖啡。她说这里享有公园的绿意及温暖的阳光，就像呆在家里的某个角落般自在。浓浓的日式咖啡馆气质低调沉稳，又有很好的食物质量，每两周来一次已是生活的一部分。它就像自己的深夜食堂，让人有了依赖感。

学校咖啡　**s21**

A 大安区青田街1巷6号

T 02-2322-2725

H 08:00-22:00（周日至周四）

11:00-23:00（周五周六）



设计师收藏家流浪客跨界开出的咖啡馆，将艺术、设计、人文、音乐糅合在同一空间里。最有趣的应是店主收藏的各款椅子，有戏院淘来的，有候机楼搬来的，也竟然有德国学校的课堂用椅，似乎在与来访者讲起某个生活小故事。一笔笔不矫揉的雅致与随意，释放出的自在又坚持的生活态度叫人欣赏。

（文：踏踏）

蘑菇Booday　n23

A 中山区南京西路25巷18-1号2楼

T 02-2552-5552

H 12:00-21:00/（周六周日至22:00，每月最后的周一公休）



说人做事有点蘑菇，就是有点来去反复拖拖拉拉瞎折腾的意思。但我认识的这一群蘑菇可都是心思细密坐言起行，勤快多产同时又保证创意质量和效果绝不马虎含糊。作为生活产品设计团队，日常生活的种种感情反思，都被转化成一季又一季轻巧又讲究的生活产品。

从纯棉手工T恤、布袋、环保筷子套，到手工陶瓷食器、笔记本、明信片，亦不定期出版自家的手帖式杂志，在自家独幢四层的工作室里办起各种漫画、插画、摄影展……

所以来到蘑菇，不只是喝杯咖啡吃份中午简餐，这里是一个体验生活方式和态度的综合体。

在这一独幢四层的旧房子里，地面是展览厅和产品零售处，二楼是健康食品咖啡店和聚会会场，三楼和四楼就是蘑菇的工作室，也就是说，灵魂人物经常在，不必遥控——因为真实生活也是需要“手脚并用”的，一到了某种大规模，就没有那种手工的亲切感。而聚集到蘑菇身边的年轻员工也真的幸福，因为在这个团队里一起工作一起实践生活信念，是一个成长的绝好机会。庆幸我有缘认识到这群生活实践家——其实人人都可成家，贵在坚持。

PEKOE食品杂货铺·Café　e23

A 大安区敦化南路一段295巷7号

T 02-2700-2602

H 11:00-20:00



喝茶，尤其是要不拘一格地喝到既专门又广阔的红茶、绿茶、日本茶以至奶茶的诸多种类极品，得到PEKOE这里来。

PEKOE，本就是源自专业红茶领域里的分级用语中最基础的Orange　PEKOE，意味的是“讲究的开始”。作为PEKOE的创始人，老朋友怡兰把这家宽敞明亮的食品杂货实体店区分成几个空间：产品陈列的部分有来自全世界的顶级食材和引以为傲的台湾本土食材，而茶室/咖啡室也兼作讲堂的部分，就是现场享用怡兰品鉴严选的来自全世界重要产地，知名茶园的优质好茶的地方。

约好怡兰一边喝茶一道替我补上一课，谈及台湾种茶产茶以及饮茶在这几十年来的源流发展。从与中国茶艺传统到日本茶道的承继、交流和相互影响，及至完整成熟的发展为台湾茶的一系，再来是西方红茶的品赏和形式在台湾的流行普及，有识有体会如怡兰就更主动地在实践推广更包容开放的饮茶法：用同一套规格的茶器冲泡不同的茶种，热喝、冷饮、泡奶都可灵活变化。茶食也以简单讲究为本，不要喧宾夺主的抢走茶本身的色、香、味表达。怡兰强调台湾烹调和品茶之美都在务实，注重的是食材本身质量表现，当繁

琐形式都一一褪去，我们才真正地享受到茶本身的真善美所在。

Jamei Chen·Maison　n40

A 士林区中山北路六段155号

T 02-2834-2368

H 11:00-20:00（咖啡馆营业至18:00)



还是念念不忘当年在中山北路台北光点旁边巷弄中的Dialogue咖啡馆，那是设计师陈季敏一个延续她的简约时装风格的生活美学空间。在那个有着一片朴拙土墙和质感丰富的老木地板，充满和风禅意的幽静空间里，我把我的闹哄哄都收起来放在书包里，在一盏茶的时空里真正可以缓慢安静下来。

有趟经过原址发觉人面全非，真是十分懊恼。打听后知悉咖啡馆经已迁进天母Jamei　Chen·Maison这个家，才得释怀舒气。走进这幢四层的空间，一楼展示陈季敏的成衣系列，二楼贩卖家居服饰，三楼是Dialogue咖啡馆，除了提供下午茶，还有预约定制的午餐供应。围绕咖啡室四周的精挑细选的都是风格简洁干净、手感细腻独特的家居生活用品，身处这个如家一样的平和空间，身心愉悦而且安静。



廖美立

行人文化执行长

认识美立这好些年，从她参与筹备敦南圆环诚品到策划信义诚品旗舰店到近年自立门户和丈夫成立行人文化，以至完成《在岛屿写作》系列的纪录片制作，她相关的每一个项目都定义了这个时代的个人以及集体的生活风格、品味和态度。跟她聊起她熟悉的天母区，除了她常去的士东市场里的这个那个十分有性格的菜摊肉铺，设计师陈季敏的生活概念空间Jamei Chen·Maison，也是她十分欣赏的一个风格朴拙简约的好地方。

冶堂　s16

A 大安区永康街31巷20-2号1楼

T 02-3393-8988

H 13:00-22:00（必须先预约）



热闹嘈杂的永康街，拐过一个弯到一条横巷，在一众民宅中悠见一扇古雅的木门。轻轻推开，踏入红砖庭院，小木椅和几株盆栽带来一片绿意盎然，仿若喧闹都市中怡静的传奇。拾级而上入厅堂，被眼见之处的书画、茶器所吸引，而店主何健已奉上一杯好茶招待。

在浓浓的茶香缭绕中，已和店主聊开。他由对陶艺的喜爱衍生至对茶的热爱，进而开设了冶堂这一处茶文化的空间。爱茶成痴的他，曾经跑遍大江南北寻觅好茶，也得到第一手的茶学。看他优雅地泡茶，喝着杯盏中清澈的茶汤，闻着满室芬芳的茶香，静息听他娓娓道来人与茶的感悟。

谈及茶，何健将其视为心灵饮料，也是哲学、宗教、美学、礼仪的综合载体。通过一杯简单的茶，认识朋友，历练自我。冶堂与他，不是职业，已是生活方式了。即使是新客，有缘坐下喝一杯茶，聊几句天，哪怕不购买任何茶叶茶具的，店主也从不会收取茶

资。

冶堂不是一个普通的茶馆，更不是贩卖茶叶的商店，它是茶文化研究室，亦是与人交流的平台。在这里喝茶，不是贪图那口茶的滋味，而是让心灵得到洗涤与放松，由茶去观察及体悟自然，从容悠然的生活。

（文：踏踏）

紫藤庐　s28

A 大安区新生南路三段16巷1号

T 02-2363-7375

H 10:00-23:00



由院内三棵老紫藤蔓生屋檐而命名的紫藤庐，是台湾第一所具有艺文沙龙色彩的人文茶馆，亦是全台湾第一处市定古迹。由日据时期的高等官舍到战后的联务署署长的宿舍，由八十年代初改辟为茶馆直至上世纪末经历了古迹抢救运动而被保存下来，紫藤庐不得不说是那一段历史的亲历者见证者，也是仍然生生不息活力盎然的活古迹。

经由小庭院踏入茶馆大厅，就能立刻感到历史的积淀所带来的静谧悠远的力量。大厅开阔明亮，阳光经由落地窗洒将下来，在木质老地板上敲下动人的文章。

将心放低，五感放开，沏上一壶梨山乌龙茶。梨山茶区是全台海拔最高的茶区，所栽培采制的茶叶被誉为台湾高山茶的极品。店家考究地用上乌来的山泉水，水质清甜甘冽温润柔和，极易发挥梨山乌龙肥厚嫩实的茶性，让人品到它特殊的优美香气和馥郁滋味。

茶客在此敛息静心，沉稳清志，定能品味出茶的真谛，是所谓的“一期一会”。

（文：踏踏）



第二章之六

面包新世界

自小吃菠萝包、鸡尾包和墨西哥包等等混搭纠缠说不清身份来历的港式面包长大的我，早年在台湾见识过该是脱胎自港式（有说是日系）菠萝包的台湾版本菠萝面包，口感味道长相都不一样，说实在并不喜欢，我还因此故意挑战过身边友人，为什么这不索性就叫做菠萝面包。而同时吃到的肉松面包，肉松张扬地跑到面包头顶，吃时黏满一手散落一地，也叫人吃得不明所以然。可以胆敢说，台湾有那么多其他好吃的，大抵不必专程来这里吃面包吧！

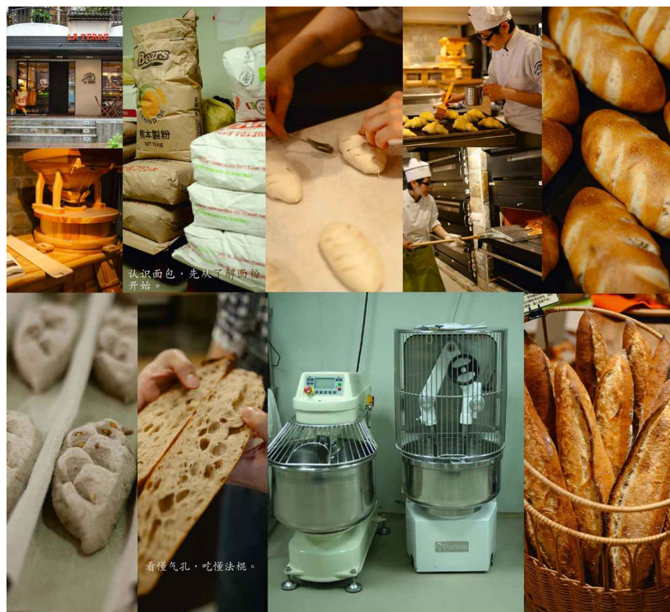
之后流离浪荡，在外头吃过法国的棍子和牛角，吃过意大利的拖鞋和潘里尼，吃过德国的黑麦裸麦，纽约的贝果，当然也有日系的柔软细滑香甜得不象话的，自以为都吃得差不多了，也认为要吃原味就得飞个十万八千里。怎知这年来在台北，竟然在平常街巷中的面包烘焙专门店里都吃得到质量水平技术绝对媲美原产地法式德式美风日系的各种面包。而在这肯定付出了绝大心血和艰辛努力才获取的基础上，面包业界的新一代投资经营策划人伙同年轻的面包制作师傅和团队，成功地把台湾本地食材和口味风格大胆创新亦优雅含蓄地与国际烘焙水平标准碰击结合起来，汇成台湾面包新势力。当中走在前列勇猛实践中的有大地烘焙的同仁，Le Goût 的林琼书兄，世界面包大赛冠军吴宝春师傅，“舞麦窑”面包手作坊的张源铭兄，乐于分享技术心得的日籍面包师傅野上智宽……从此来台北专程逛面包店，试吃面包，“收集”传统与创新的面包口味，认识面包达人，成了叫我随时兴奋狂喜的理由。

面包的制作，关系到时间和温度的协调掌握，亦是面粉、水、酵

母、糖和盐几种看来简单的食材殊不简单的拿捏配合。 通过面包去认识自己，进而了解微生物世界，探讨跨文化知识—吃一口面包　，吃出大地自然的真味　，身在台北，心系未来。

大地烘焙坊　e22
La Terre Boulangerie

A 大安区仁爱路四段112巷23号1楼
T 02-2706-4666
H 10:00-20:00（月休一天）



早在闯进大地烘焙坊La　Terre之前就听得王宣一老师边吃边骂边吃，吃这家面包吃上瘾了的她说这可能是全台北卖得最贵的面包。对我这个从来没有什么银码概念的，为食到底该是另有价值观吧！

上网一搜寻，大地烘焙坊网页传达出对石臼面粉和天然酵母的虔诚应用，对橄榄、海盐及奶油等等食材的严格挑选和面包制作过程中整个团队的热情专注投入，简直是个教派——一旦你走进来亲口尝过，有感悟有启迪就会成为忠心追随的信众。



比引见我认识大地烘焙负责人的新相识徐仲还要早到，被店内那一股有别于其他面包店的沉实而不甜腻的麦香给深深吸引到，我毫不客气地在主管美娟的引导下，先后尝过用上熊本蒙布雷石臼粉，法国Guernade天然有机海盐，天然酵母和黑绿两种橄榄。制作的嚼劲十足且带天然麦香的Pain aux Olives橄榄经典法国，亦吃过意大利Marino有机石臼粉，意大利Sasson特级初榨橄榄油，法国海盐和自家老面酵母制作的口感Q弹好嚼的石臼Ciabatta巧巴达，还有身边女伴最爱的蜂蜜吐司，用上熊本皇冠高筋粉，台湾产乌臼蜂蜜和有机鸡蛋，让蜂蜜在松软吐司中发出低调暗香—还有还有这款那款，蘸一点橄榄油或者空口细嚼，都是体贴大地拥抱自然的第一身感受。



徐仲

营养师、食材研究者

徐仲的确是取得意大利慢食大学硕士的台湾第一人，但不要以为跟他见面吃饭要慢慢地吃上四五个小时——因为他太忙，根本没有时间在餐桌上花太多时间，但以他对土地的热情，对人的关怀，对产地对食材的研究和认识，他风风火火得像超人一样去更衣去拯救地球——幸好他在百忙中还丢下一句：在台北要吃真正的好面包，找我。

Le Goût Boulangerie　n41

A 内湖区瑞光路188巷58号

T 02-2658-7316

H 08:00-21:00（周一至周五）

10:00-21:00（周六周日）



Le Goût Boulangerie 有个不知是否正式的中文名字叫“那个”面包—那个那个那个叫人吃得神魂颠倒的面包，绝对值得大家跑到内湖科学园区的办公楼群中去朝圣。

Le Goût 的幕后推手是进口面粉大盘商苗栗苗林行的第二代掌门，立志作面包推广教育工作领头羊的林琼书。邀得陈育一师傅坐镇挑大梁，吴宝春师傅为技术总监（据说出国比赛前会在 Le Goût 的烘焙作坊里练兵！），加上野上智宽师傅的协力指导，大师们加持果然有强大气场！

走进有如精品店的高挑开阔店堂，隔着玻璃一目了然的是烘焙作坊里面包的制作全程，吃到了看得了学懂了，窃窃暗喜真的有点那个！

在店堂靠窗位置坐下，有机会尝到新鲜出炉的原味棍子，奶油味香浓的口感绵实布里欧，还有连老板自己也激赏做得好的烤上七次蜂胶的可露丽，蔓越莓奶酪，配上法国Echire两种口味的牛油，配上进口手工果酱，聆听琼书娓娓道来台湾面包烘焙的发展历史和 Le Goût 的理想抱负，深深觉得这些直接从欧洲和日本面包烘焙名师取经回来的专业知识，在本地专业团队合力精工细作已经进入台北市民的日常饮食生活经验当中，从口感喜好接触逐渐演进为一种品味的升格一种新文化认同，开一家面包店吃一口面包，在这里成为一种专业素质，各种通识教育和一个超越生意的信仰。

好丘 Bagel, Café, Goods e30

A 信义区松勤街54号（信义公民会馆C 馆）
T 02-2758-2609
H 11:00-21:30（周二至周五）
10:00-18:00（周六周日）



香蕉巧克力、蜂蜜胡萝卜、地瓜奶酪干酪、黑糖红豆蜜番薯、辣椒九层塔西红柿、茴香菠萝……天啊！这都是可以在好丘Bagel贝果专卖店里按不同季节供应的不同口味的贝果！当年“发明”只有面团原味的贝果的犹太人朋友得知，一定心甘情愿笑着说这钱给你们这群年轻人赚定了！

来到信义公民公馆四四南村这处由旧眷村改造的空间，好丘的进驻是在创造和提倡一种年轻鲜活的在地的简单生活方式和形态。从台湾本土食材、杂货和生活用品的展示与贩卖，加上有跟面包烘焙专业团队 Le Goût合作的贝果专卖店，日常饮食生活就有了一个更清晰明确和有趣好玩的主题。平日中午时分来到这里，人山人海未吃未喝已经能量十足，吃了这份满载昔日眷村浓厚口味的红曲腐乳酱鸡腿贝果三文治，汁多肉嫩，贝果外皮脆硬，咬入软韧，再喝一口甜润的来自苗栗南庄传统桂花酿与新鲜金桔汁配搭成的热饮，简直要手舞足蹈，大展拳脚了！

野上面包店 n37

A 士林区福国路5号
T 02-2832-6308
H 09:00-21:00



作为世界冠军面包吴宝春师傅的贵人和恩师，日籍面包达人野上智宽师傅二十多年前从日本冈山只身来台，服务于百货集团的面包专柜，多年后再自立门户自制品牌，亦是育有三名子女的台湾女婿。数年前在桃园开设的野上面包店长期大排长龙，店门一开镇店面包便被迅速秒杀，在天母的新店也是客似云来。

凡事追求极致的野上师傅在921地震的时候，抱着要救的是他养的天然酵母老面，最初开面包店时坚持做得最地道的法国面包被客人嫌弃又黑又硬，不知花了多少唇舌才改变消费大众的认知，每日把用心制作的面包部分赠予弱势社群回馈社会，更用心亲撰出版公开店内60种面包的独门制作秘方，一心把面包文化无私发扬传播。

多走几趟野上师傅在天母的店，把用五种不同面团分别制成的六种基本款法式长棍都得先后吃过，外表裂纹漂亮，内里孔洞大小满盈，还有热卖的巧克力可颂、Canelé可丽露、蜂蜜土司、草莓丹麦、核桃丹麦、意大利水果面包……

温德德式烘焙餐馆　n38

A 大安区光复南路260巷28号
T 02-2711-8919
H 08:00-23:00（供餐至21:00）



若一开口就说面包是一种生活方式和态度，听来好像刻意高调。但事实上现在面包店要为自己在市场上准确定位，占据有利位置并赢得消费者认同，必由之路是把经营主事者真正的所思所想所作所为最大程度地透明公开。

来台已经十六年的德国烘焙世家第三代麦可．温德，每天除了在自家面包房亲力亲为，还站到讲台上告诉大家全世界吃最多面包的国家是德国。从有着超过一千种面包的国度来的老乡当然有资格教你如何保存、品尝、搭配和选择自己合适的面包—特别是口感结实耐嚼的以几十年老面种发酵的德国裸麦和杂粮面包，更是有足够膳食纤维的当下健康首选—温德的热卖是称作Demon's　Fart魔鬼的屁的Vollkorn面包，百分百裸麦加葵瓜籽，吃两片就搞定一日所需的营养素。

荞麦、黑麦、罂粟籽、葵瓜籽、亚麻籽、芝麻、黑麦芽，全部在温德的面包里出现。几经艰辛令台湾人开始“吃硬”。

哈肯铺 **e28**

A 大安区信义路四段265巷18号

T 02-2755-4444

H 07:30-21:30



这家强调手感烘焙的面包店会给你一张好味地图，告诉你新鲜、安心的由台湾各个乡镇的小农生产和供应的柠檬、龙眼干、荔枝干、蜂蜜、南瓜和3号仔土菠萝可以在哪个原产地找到，亦会在店外附设的小柜出现。这家面包店也是个魔法厨房，在自家网页上会把面包工房里面包的制作工序图文并茂互动公开，也链接饮食达人朋友古碧玲从面包出发的饮食生活心得。

至于面包的保存和回烤方式，面包进口原材料故事等等生活知识更是随时分享。

成立短短几年的哈肯铺，邀得2011年世界面包大赛冠军吴宝春师

傅为顾问，创新的冠军米酿荔香面包也在此公开发售。店铺从早到晚络绎不绝，从又便宜又好的宜兰三星葱面包到酒酿桂圆面包到冠军米酿荔香面包，都是疯狂顾客秒杀目标。

福利面包　n5

A 中山区中山北路三段23之5号
T 02-2594-6923
H 06:45-23:00



对于初到贵境的朋友，在这风起云涌的面包战国时代，要认识台式面包真味，可真得要闯入台北人从小吃大的经典老牌面包店诸如福利面包，顺成蛋糕，世运面包，“亲口”了解认识源自日本“西洋菓子”技术，结合台湾创意，融合汉饼制作技术，用上本土食材的口味多元的台式面包本尊。从据说与日本“美浓面包”有亲戚关系的菠萝面包，用上宜兰三星葱的葱花面包，内馅甚至外露有红豆的红豆面包，各式奶酥面包，以至麻糬面包、花生面包、肉松面包、大蒜面包等等等等。暂且放下单一口味的洁癖，接受鲜活勇猛的多元冲击。

早于二十年代已在上海由尹氏家族创立的福利面包，来台后依然是面包业界的先行者。引进台北第一座砖窑，被当年在台的美军顾问团评鉴为卫生标准A级的面包店，面包亦被圆山饭店、希尔顿饭店以及机场厨房采用，至今第三代掌门接捧，致力放下包袱，将老品牌与国际接轨—有口福的始终是我等面包痴。



第二章之七

甜美台北

大家都说女生有两个胃，一个正常运作，处理早午晚平常饮食，一个专门用来吃甜点，甜呀甜呀甜到天荒地老海枯石澜—这样说来也实在颇有偏差，随时会引起也同样嗜甜更有过之而无不及的男生，向平等机会委员会投诉。

人在台北，春夏秋冬早午晚，单单为了甜点，其实人人都该有四个胃。一个胃吃冰品喝果汁，从芒果冰、杨桃冰、红豆冰、花生玉米冰、粉圆冰、爱玉冰，一直吃到加了粉粿的米苔目冰、咖喱和猪脚口味的冰淇淋、百香果、释迦和脆梅口味的手作棒冰……第二个胃喝甜汤：从红豆汤、加了鸡蛋的花生汤、姜汁地瓜汤、桂圆糯米粥一直喝到加了绵软花生的豆花、烧仙草、生磨的杏仁茶，以至甜中带咸，以芋头与油葱酥作搭配的芋羹……再来有第三个胃留给传统的汉饼，从送礼自用都合适的凤梨酥、太阳饼、绿豆椪、香饼、沙西饼、大饼、咸光饼……一口一口都是承传至今百年古早味。

最后一个胃最国际化：色彩艳丽香酥脆软的马卡龙、奶油软滑外皮酥脆的泡芙、外形结实层叠浓郁巧克力的歌剧院、叫栗子控大满足的蒙布朗，还有现场制作的千层酥、各种口味的慕斯，酒香乳香咖啡香沁人心脾的提拉米苏……不必老远跑巴黎近跑东京香港，台北街头拐个弯就有国际顶级选择！

嗜甜如我，能够在此如斯放肆，当然不忘台湾水果的丰盛，果农的专业和辛勤，为甜品世界提供源源不绝的材料和灵感。而台湾气候的炎热潮湿，既造就了冰品需求也挑战甜点制作的技术难度。世界不完美，甜点永远在你我需要的时候发挥伟大而奇妙的作用。

万华龙都冰果室　**w19**

A 万华区广州街168号

T 02-2308-3223

H 11:30-01:30



来到这屹立近百年的传奇冰果店，即使还未真正入夏，鼎旺的

人气让室内自然升温，让进来的人都有强盛的吃冰欲望！点一盘身边台北老友指定必吃的经典八宝冰，堆得山高的剉冰上铺满红豆、绿豆、花豆、芋头、花生、芋圆、汤圆、脆圆，各自该软脍的软脍，绵密的绵密，Q的Q，甜的甜，八宝尽出，我已被收服。

台一牛奶大王 **s33**

A 大安区新生南路三段82号

T 02-2362-3172

H 11:00-24:00



声明不是台大旧生，却一样有台一情结。曾在此邻近台大亦与之齐名的冰果店旁拐角公寓勾留大半年的我，夏天来喝杯又香又浓稠的木瓜牛奶，吃盘红豆粒粒熟而不烂的红豆牛奶冰；冬季来捧一碗润滑香浓红豆花生汤圆和温暖入心的酒酿蛋，不计较老店很一般的服务和装潢，周围顾客自携抵挡不住的青春无敌。

呷二嘴 n11

A 大同区甘州街34号

T 02-2557-0780

H 09:00-17:30



赶不上当年在慈圣宫后甘州街人道上大树下那没有名字的摊子吃这碗清凉甜滑的加了透明粉粿、红糖水和刨冰的米苔目冰，如今来到已迁入室的店铺，得靠背景装置重现当年风貌，同行友人边吃边点头确认：真材实料，口味仍然未变。

冰果天堂 **s39**

A 新北市中和区中安街78号（捷运永安市场站）

T 02-29286918

H 11:00-22:00



开有客家小馆的壮硕店主罗先生问我们要不要吃饭后甜品？

带我们走了十五分钟的路到了他开的“冰果天堂”，一家被设计师萧青阳形容为永和最有气质的冰果店。简约现代的装潢，为纪念母亲而修复装置应用的日系古早制冰机，用上最新鲜最好的当令水果为食材，感情牌一出没话说，尽是真滋味。



陈良士

Le Pont品牌负责人

Luc爱喝爱吃，在法国念书的几年吃喝出学问体悟出做人处

事大道理和微细节，回来后大展拳脚传承家族食肆生意打造全方位品牌形象。所以对与他有相同理念的同行亦十分尊重认同，第一次吃到冰果天堂的出品，就竖起大拇指盛赞用心好味道！

永富冰淇淋　w8

A 万华区贵阳街二段68号（昆明街口）

T 02-2314-0306

H 10:00-23:00



良忆亲自带路，还抢着付账请我吃这家冰淇淋的桂圆和芋头口味。位于街角毫不起眼，却已有五十年历史。简简单单的就以百香果、李梅、桂圆、芋头、鸡蛋等几种台湾口味留住大家的心。此鸡蛋不是彼鸡蛋，是台湾朋友才熟悉的统一牛乳的水果口味调味乳的一种滋味，是名正言顺小时候的滋味。

雪王　**w2**

A 中正区武昌街一段65号（延平南路口）

T 02-2331-8415

H 12:00-22:00



良忆念旧，今天点的是一种米糕口味，内里米糕成粒状，软韧有嚼劲。

常常想，台北老友们真真幸福，在国际饮食大潮流行什么分子料理之前，早就舌尖领先，在自家地盘尝过前卫创新，老外未闻未见的厉害口味。成立于1947年的雪王冰淇淋，几十年来研发出的水果类、蔬菜类、坚果类、滋补类、酒类、香辛类、美颜类、茶品类冰淇淋多达七十三种。我吃过猪脚、麻油鸡和咖喱口味了，你呢？

东门小吃　甜不辣　**e8**

A 大安区忠孝东路四段216巷32弄7号1楼

T 02-2721-6138

H 11:00-22:00



小小店堂里邻座坊众都在先吃甜不辣，热腾腾一碗上来，还加一大勺辣椒酱。满墙上签名的名人巨星也许都是冲着这惹味的来，我却情钟这里的桂圆糯米粥。喜欢的也可添加花生汤，一样的温润暖胃，绝对是东区闹市中能量补给站。

豆花庄　**n14**

A 大同区宁夏路49号

T 02-2550-6898

H 10:00-01:00



先不要被餐牌灯箱那一列排开十多二十款冷热豆花组合，冲击得乐昏了头，淡定地先从招牌推荐花生豆花吃起。甘蔗砂糖熬煮好的糖水，浇在口感细嫩豆香温柔的热豆花上，再添上一勺松化可口的花生，一碗便宜简单如此的甜汤，就支撑起这已有五十年历史的人气老店。

双连圆仔汤　**n16**

A 大同区民生西路136号

T 02-2559-7595

H 11:00-23:00





莲子、红豆、汤圆，不加思索我就直点这个最经典的组合。果然名不虚传，红豆煮得毫不含糊但依然吃到分明颗粒，莲子分开熬煮得松化，汤圆小巧滑糯，就是要这样多元多样的自由选择。

延三夜市　麻糬　n6

A 大同区延平北路三段12号前



小吃，尤其是甜的、热烫的、黏的糯的、总是轻而易举战无不胜地，一登场就夺取天下人心。

你我都冀盼幸福感，渴望温暖，向往一种受宠的可依赖的缠绵关系，而客家纯糖麻糬的出现，而且就在寻常街头路边出现，简直是一个（直接说是一团）天大的象征符号，大刺刺宣示其实力其霸权，你来，不是吃我，是我吃定了你！

神话？神就附在那双巧手把糯米粉团又揪又捏又搓又揉，最终捏成中空五公分的圆球，丢入沸热的糖水中煮得鼓胀，熟后马上取出蘸上混有少许黑芝麻的花生粉。这个时间可得准确拿捏，麻糬上的糖水恰当黏够花生粉又不糊成花生酱，盛碟送到我面前，入口滋味和感受已经无法多作形容和解释了。



王靖华

师大附中教师

身边伴是超级食客，靖华也不甘示弱，经常呼朋结伴出外觅食，非官方的肩负推荐特别是老区街巷的古早味饮食生活文化。来到这熟悉的客家麻糬摊子，即使也已经吃过几十几百次，但每回都有像初邂逅的新鲜快感！

在欉红点心铺　**s17**

A 大安区金华街243巷1号

T 02-2351-7758

H 13:30-23:00（周一至周六）

13:30-18:00（周日）



吃过他们的清香甜沁的彰化红心番石榴果酱、糯米荔枝果酱；吃过他们粒粒台湾水果精华的法式Pate de fruits软糖，也一口气吃过他们的柠檬塔、千层酥、栗子蒙布朗、可露丽、马卡龙……面对这三个精力充沛，永远停不下来的大男孩，我其实想问，你们来，带给大家如此细致甜美，干吗自己却一直吃苦？

青春年少，有台湾最高学府的学术研究背景，有过人的语言天份，有法国甜点厨艺的训练和实践，有设计创作专业知识有个人修

养有国际视野……却都分别放弃优裕安稳的教职，饮食集团的高薪邀聘，广告公司公关公司的高位，天热天冷早起晚睡，奔波劳累地全省走遍，跟栽植经验丰富优秀的果农们，学习关于台湾水果的种植，探讨这些在果农悉心培育下枝头上完美熟成的优质水果，究竟通过何种仔细加工可以成为饱满多样的产品，为农友们带来更公平合理的经济效益，为消费大众们提供更在地更贴心的台湾原生风味——这都不是纸上的勾勒规划，都由他们一手一脚地亲自完成，而且还要以身作则地带领着有心有志参与投入的非科班出身的年轻同路人，在实验室一样有条理有格局的饼房作坊里，在熬煮果酱的高温环境里大锅小锅前，在小自由咖啡店内的在欉红点心铺的专柜旁，在无数与顾客交流产品内容和用法吃法的说明分享会中，日以继夜，专注同心拼搏。这都不是大家简单理解的纯粹为了兴趣，做几瓶果酱几粒软糖几件糕点来过过瘾玩玩看。一旦有了理想成了抱负，就得有心理准备要吃这个苦——先苦，而后甜。



哲豪、亮慈和家忠，以及在欉红团队的一众一腔热血同时冷静细致的年轻人，在短短的一两年间，让在欉红这个台湾本土原创品牌被看见被品尝被赞赏。当然也得面对在这个商业社会的激烈竞争中被质疑被模仿被挑战被超越，但从我第一次尝到他们的这一口果酱这一粒软糖这一件糕饼，我就知道，他们是沉得住气的稳扎稳打，真正紧张的是正在一点一滴一分一秒地做自己真正喜欢的事，着实在意的是自己如何能够不断超越自己，目的明确地为了创造台

湾水果的真正价值……

在欉红，Red On Tree，年轻已是甜美，却又有如此成熟细致的味道。

SEASON Cuisine Pâtissiartism n43

A 中山区明水路397巷2弄22号

T 02-2533-2377

H 11:30-17:30/18:30-21:30（逢周二公休/每月第一个周一公休）



当我和主厨洪守成Season在他开辟的店堂一隅聊天，聊到得知他原来已经搬到甜品店地下室里厨房旁的一个房间里长住下来，名副其实是一个把厨房当成家的厨师。我就开始想象（也确定）他每当灵感一到，无论晨昏都会弹跳起来走入厨房开始他天马行空又踏实在地的创作。

我们嗜甜、爱美、重色，容易被各种灵巧细腻的烘焙调理技巧，华丽花俏的糕点的造型结构，大胆夸张的室内空间环境给勾引过去。甚至单单听到主厨曾经在某某厨艺学校修业，师从某某国际顶级名厨，在某某米其林三星餐厅工作过，就自动地为面前的食物先入为主地加分。我常常提醒自己，热情拥抱亲吻这眼前美味的同时更得冷静地忠于自己的味觉体会，进而追寻了解，争取机会向厨师发问，认识更多表面以外的真实。

许是我想多了说多了，但能够在这个下午在Season的店里，吃到这些累积了十多年甜美制作经验心得再激发出来自成格局且不断在改进当中的创意精品，我真的由衷地替他和他的团队高兴也感到十分十分幸运。我们只是贪吃的路人甲乙丙，竟然有机会目睹一颗光芒耀眼的星星诞生！

国宾大饭店缤纷蛋糕房　**n20**

A 中山区中山北路二段63号

T 02-2100-2100#2856

H 10:00-21:00



五星级酒店有五星级酒店的规矩，一样幽雅高贵的附设饼房当然也会懂得怎样应付如我这种麻烦顾客看中了饼橱中有如首饰一般的糕饼，付款买了就想现场吃—稍安勿躁可以先到位于大堂一隅的咖啡厅坐下喝茶，侍应会把属于你的甜美选择送过去—

品悦糖 La Douceur s18

A 大安区金华街223号1楼

T 02-3322-2833

H 13:00-21:00（每周五六与例假日至22:00）



编造故事，寻找主题，安放某时某刻某种情绪。我们以为自觉又其实不自觉，说是随性又不免刻意—所以我没有说这是全台北最好吃的柠檬泡芙塔和焦糖苹果千层酥，但就在这个下午就在这里，童话一般遇到了Nino妹妹，因此有了故事，有了主题，有了情绪，有了滋味。

Truffe One s19

A 大安区永康街45-1号

T 02-2391-5012

H 15:00-21:00（周一公休）



来到Truffe One，吃到的是用上Valrhona巧克力原料，配搭不同茶香果香花香，手工制作的几种独特的truffe，学到的是专注用情。

对我这个过份贪婪热情，没法专心一意的射手座来说，吃一颗这里的乌龙茶truffe就有冲动忏悔半天——只要做好想做的能做的该做的事，就好了，一颗truffe也懂。



第二章之八

吃出民国范

说实话，很害怕怀旧，很不爽餐厅店家滥用怀旧菜这种包装和促销的手段方法。世界在变，从食材到烹调手艺到菜系都是活的，味觉是个人的，味道是集体的，无论是在进步或者倒退，都是在动的。所以要真正“复活”过去某某年代某某人某个菜，根本不可能也没必要。即使真的有人把当年装箱入罐冰封雪藏的食材出土解冻拿来做菜，那叫“死菜”。

但有一样真正可以传承并弘扬的叫“精神”：几百几千年前的做人处事生活方式态度，认识自己和思考世界的原则方法，是会以文字、器物以至环境气场等等形式又实际又微妙地流传后世，作为某种催化剂，激活今人的思维和动作。我们回头探看撷取以作参考的，该是这种精神。

说到民国范，这个近年在中国内地十分流行的一个话题，其实就是一种在自觉精神贫乏、传统断裂、价值观扭曲的当下情状中，对上世纪民国初年社会上尽领风骚的一群先生女士的做人处事入世出世言行举止方式态度的好奇关注，希望借取过来一点精神增加一点能量，打破当今困境闷局。

我等为食家伙，在深信you are what you eat的大前题下，最八卦的是当年诸位吃喝的是什么？而人在台北，在这好些当年跟随国民政府来台，从军政至公教机关的伙食团及饭堂改制成民营后开设的餐厅中，又或者在将帅的家厨本人和后人进入社会经营的餐饮老字号里，的确还能吃出那种依然固守未经断层的民国味道。民国味道，即

使在始创的当年，也是一种革命的，勇敢鲁莽的，开放包容兼收并蓄的味道，吃得大家元气淋漓，痛快自由。从国民政府抵台，一直进展演化到今日，这种既重视各方各省地缘传统又适时融汇突破创新的精神，已经成为一种基本的态度和原则。而这实在好滋味的背后，更是重情、守信、有节、有礼。我在台北众多食肆中与店家以及服务员接触来往，都被他们的热情诚恳、专注、淡定、开心自信而深深感动。有范，这就是民国范。

陆光小馆　e1

A 松山区市民大道四段103号

T 02-8771-8855

H 11:30-14:00/17:30-21:00



眷村菜是什么菜？

带我来陆光吃饭的豆导钮承泽一脸通红（骑车日晒加上开始喝啤酒），笑着在这鼎沸人声中扯开嗓门说：就是大江南北的家常菜。

1945年二战之后，国民政府从日本台湾总督府收回台湾管辖权，已经开始有中国大陆各省居民与官兵陆续来台。1949年，国军失利于国共内战，超过一百五十万全国各省的军民和政府人员被迫转往台湾定居。面对人口激增必须解决的居住问题，政府以军种、职业性把渡台的陆海空三军宪兵与其他种类官兵及眷属（严格定义中不包括公务人员、教师和警察）群聚于改建自日治时期遗留的老区住宅或特别拨地于军营附近兴建的房舍，此为眷村的开始。

眷村居民来自大江南北，眷村生活文化从一开始就强调多元和融洽。在军饷低微，生活空间封闭狭小，公共设施缺乏，整体建设落后的当年，眷村居民的日常生活，子女教育和医疗等都得由政府做部分补贴。虽然如此，眷村居民之间高涨的爱家意识，同舟共济的心态，令眷村生活有了一种互爱互助的感情联结。

反映在日常饮食生活中，各省各族各家各户的饭菜口味都在飘香，特别是节庆期间，大伙一起擀面、包饺子、包粽子、做年糕，然后分食共享的情况十分普遍。这也是我身边有眷村生活经验，有一点年纪的老朋友，至今还津津乐道念念不忘的。

随着上世纪八十年代眷村陆续拆除改建，眷村的实际生活经验终止，种种人情细节没入回忆角落。但好几代眷村人对眷村的情感却有增无减，除了反映在文学、影视和舞台剧的创作发表中，眷村菜作为一种重现味觉经验的保存延续，也变得煞有介事起来。



眷村作为一个主题，眷村餐厅的名字也以眷村本来名字如“陆光”、“二空”为名，也有就直呼“村子口”的。外墙一律漆成蓝绿色，走进去就像当年眷村会堂和家居的布置，正中挂着青天白日满地红的旗，墙上白地蓝字写着当年的口号标语，墙柜架上挂放着国民政府各级将帅以及当年明星歌星的照片月历，堆叠起大同电视，卡式收音录音机，空气中回荡的从严正国歌到励志军歌到流行经典，连在柜台切卤味厨房里掌勺的大哥也穿着军服汗衫，吃到的从刀功娴熟的入味卤

味、各式凉菜、红烧狮子头、炒饼、炒双腊，再来一盘饺子……对我这个没有眷村生活的家伙来说，更是一个时空穿越，趣味十足的全经验。

酒酣耳热，我们一桌倒没有借此太刻意地细数各位过往在眷村的生活细微，也不必矫情地搬出“年年难过年年过，处处无家处处家”两句老话。其实单单瞄一下身边店内满满食客的轻松自在，开怀吃喝，就是“我们都是这样长大的”最好明证。



钮承泽

导演、演员、单车客

祖籍北平，从小在眷村长大的豆导，骑着自行车来赴宴。对于这位经常在戏内戏外出现的幕前幕后重要推手，多年来一直替自己替观众寻找、梳理、累积生活的琐碎和关键，有望将之转化成为某种能量，好让大家继续扶持下去。

豆导把这里不只视作又一家又吃又喝的餐厅，这是一个场面一种格局，不只是布景。

北平都一处　e18

A 信义区仁爱路四段506号（国父纪念馆对面）
T 02-2729-7853
H 11:00-14:00/17:00-21:00



北平都一处这家营业超过半世纪的老店，多年来招呼接待过无数字高权重声名显赫的中外宾客，店名有一个音意皆妙的英译叫“Do It True”。求真然后尽善至美，这不是惶恐遵从的老规矩而是一种豁达高尚情操。

有幸由都一处的老顾客倪桑指点引路，相约了不轻易下山的店东徐翰湘老爹来一起商议决定菜单，顺道分享老店逸事。身壮力健声音宏亮的徐老爹一出现，就是有那道厉害气场，不仅对满桌的镇店招牌菜例如酱肉、松子熏鸡、炸三角、炸丸子、糟溜鱼片、合菜代帽、芝麻酱烧饼、褡裢火烧，以及堪称全台北最贵的八百台币一个的葱油饼等等十足自豪，嘴里说的着手做的脑里盘算的还有这季来季的新菜和不断研发上市中的养生食品诸如红枣银耳羹、酪干和冰柿子。老人家没有眷恋固守往昔辉煌景状，反是与时并进朝前看，叫我们作为嘴馋食客的也受到启迪鼓舞。

下回要趁年菜开售的时候再来，一定要吃限时量产的红枣发糕！



倪重华

资深音乐人、喜聚文创执行长

倪桑的嘴很挑。有回请教他在台北该到哪里吃喝？他连番数落这家店哪家店的不是，真的是爱之深恨之切，叫我几乎打消味道台北的念头。但他还是向我推荐了都一处，这是祖籍北平的他自小与家人日常聚餐的地方。倪桑父亲的最后一顿饭也是由他在这里买到医院陪着老先生吃完的——说不尽的恩、情、义。

天厨菜馆　n26

A 中山区南京西路1号3楼
T 02-2563-2171
H 11:00-14:00/17:00-21:00



来到天厨，这家身边台湾的北方省籍朋友一听到就会哎呀一声，缓三秒，然后兴奋雀跃地说起小时候跟长辈在这里吃过什么什么的北平菜餐厅老字号，我们有点过份的偏偏没有点吃烤鸭。

烤鸭的滋味是怎样的，大家都该知道。所以今天安老师带我来细意专心品尝的，是恐怕在台北、在台湾也再没有其他馆子的师傅会做的“尼罕宁默哈库它”—这是参考满汉全席菜谱还原烹调的功夫火候菜：炖到汁液浓稠，吃来软嫩入味的牛肚炖鱼肚。安老师很淡定的向服务员念出这串咒语一般的菜名，我在旁吃吃地笑。

当然还有小巧别致入口外皮酥脆内里软韧有劲的干炸丸子，难得咬下去还有鲜甜肉汁！主菜青豆鸡丝也是刀工灵巧，吃来滑溜清甜，加上招牌菜天厨老豆腐更是费工：豆腐与土鸡长时间熬煮后除去硬边，铺上火腿和鲍鱼丝再以大火蒸透，直至老豆腐饱吸土鸡的油、火

腿的咸与鲍鱼的鲜—所谓老菜承传，就得从食材选择、烹调步骤、火候调控方方面面稳守，原则标准立定，再而与时俱进的拥抱挑战迎接变化。

　　有了这些经营者与员工上下同仁几十年来坚守水平稳中求变的老字号，叫一代又一代的嘴馋为食人如你我，有缘有幸可以味觉先行的通过五感体验民国范！



安郁茜

　　建筑师、新开股份有限公司执行长

　　与安老师一起吃饭是一件很忙的事，因为从入席坐下到捧肚离场，坐在她身边的我都忙着开怀大笑，也因为开怀，所以更能大吃，大吃的同时，还可以长知识—就像面前这盘满州名菜，叫什么什么哈库它的，吃罢就得扬鞭策马了！

长白小馆　e6

A 大安区光复南路240巷53号（国父纪念馆2号出口）
T 02-2751-3525
H 11:30-14:00/17:00-21:00/逢八月公休，三节休



第一次见识亲尝酸菜白肉锅，不是在老远的摄氏零下二三十度的东北地区，却是在冬天也够湿冷的东区，台北的东区巷子里的这家也叫做长白的东北小馆里。一向惯吃老派港式“吃火锅”的我，从自家以海鲜和蔬菜为主料，清汤做底的清鲜口味，一下子面前出现了从未尝过的酸菜白肉锅，的确十分新鲜好奇。一盘满满都是酸白菜的汤底，加入已经烫过并蒸熟后冷却切片成形的猪肉薄片，再先后自选冻豆腐、粉丝、青菜、肉片下锅一涮就行，蘸上自行调制的混合了酱油、麻酱、红糟、豆腐乳、蒜泥、韭菜花酱等等口味的调酱进食。那种菜酸肉鲜酱香的好滋味好感觉，足以驱走寒冬的郁闷，而且吃酸菜白肉锅总不能孤单独食，得花点时间和唇舌呼朋唤友凑足满满一桌人，在喧哗吵闹声中说短话长，吃食火锅的要义也就在分享。

隔了这好些年再访长白，约得真正的东北好汉刘长灏来作深度勘探。自小就跟家人在长白吃火锅的长灏，示范了调酱技巧和涮肉手势，除了多点两盘牛肉、羊肉和冻豆腐，还要试试其他主食如葱油饼、韭菜盒以及蒸饺——对了对了，要吃酸菜白肉锅就得约上东北汉

子，看来怎样也吃不完的一大锅一整桌最后都吃光光。



刘长灏

戏剧导师、舞台剧演员

跟长灏应该是初次见面，但却又像是老相识。我们该是当年在台北哪家艺文老中青集结的酒馆里一起吃喝过？又其实就是在这几十年室外内装潢格局都不变，口味也坚守如一的长白里，挨着身背对成邻桌各自吃着他从小吃大我一见钟情的酸菜白肉锅，因吃喝结缘，从来天经地义。

人和园云南菜　n12

A 中山区锦州街16号1楼

T 02-2536-4459

H 11:30-14:00/17:30-21:00



一切由面前这个破酥包子开始。

多年前还未到过云南，对云南完全零认识。就在台北街巷中一家云南小馆里随便吃了顿饭，十分家常的菜式，印象不是特别深，只是惊为天人的发现一款面皮吃来口感特别弹韧、甜馅腴稠咸馅鲜香的包子。餐牌写着这叫破酥包子，为什么这样叫做也没多追查讲究，就是好吃，就记住了云南原来有这种吃食。

许多年之后真的到过云南，仓促到连正经吃个包子的时间也没有

就回来了。在香港也吃过云南菜，但却没有供应破酥包，所以这回宝萍说要带我吃一家她十分喜欢的云南馆子，我第一时间就问：有破酥包子吃不？

当然有当然有，但要留待压轴，因为一顿饭下来起承转合中都是精彩百出。我也着实见识体验到一家老店如何在几十年来两代人的经营过程中，既保持也把握一种轻快灵巧的身段和沉着低调的气度。这都见诸店堂的装潢格局，也见诸从前菜到主菜主食每个菜肴的讲究用心：酸脆醒胃的凉拌结头菜，精致费心的豇豆酿百花，香酥不腻的煸香菇，惊为天人的鸡油豌豆，朴拙实在的土豆焖饭，当然最后还有破酥包。我贪心，有金橘和芝麻流沙馅的糖包、豆沙包和肉包各吃了一个，实在不够矜持。



黄宝萍

台北书展基金会执行长

从资深的媒体艺文版记者，到画廊经营策展，到台北书展的幕后推手，宝萍经常有需要在外头饮宴应酬。但说到可以主动挑选菜肴，吃来轻松清爽又有独特风味，装潢格局雅致又不造作的一家餐厅，宝萍毫不犹豫地决定要带我来这五十多年老铺云南人和园来见识。高朋满坐觥筹交错声中直觉有一种沉静细致的本能在默默流动——来过，仔细尝过，你会懂的。



银翼餐厅　s11

A 大安区金山南路二段18号2楼
T 02-2341-7799
H 10:00-14:00/17:00-21:00



当然你可以一个人在挤拥人潮之前或之后跑来银翼只点一碗葱开煨面鲜香滑溜入口，也可以跟两三个知己午间小聚。必点清爽不腻的镇江肴肉蘸镇江醋佐姜丝，再来吱吱有声的锅巴虾仁，酸甜香脆惹味，然后喝杯清茶定定神，等那把十二公分见方豆腐巧手切成细丝数千再以上汤轻煨的传奇菜式“文思豆腐”出场，然后以一笼集合了蒸饺糯米烧卖和小笼包的精致巧手的杂式小笼作结。

还有到了喜庆聚餐大日子，各种口味配搭的干丝或炒或煨汤，清

炒鳝鱼未够还点烧下巴，然后是重头戏肴元宝出场，肥美滑溜入口即化的猪皮带肉，哪管明天再跑十几公里！

常常笑着怀疑银翼的前身为什么会是空军官校伙食团？这么厉害的菜式把大家都吃胖了，怎么挤得进翱翔天际的战机？

蔡万兴老店　**s22**

A 中正区福州街16-6号（牯岭街与南昌街之间）
T 02-2351-0848
H 10:00-14:00/17:00-21:00



为吃一碗菜饭，大家东奔西跑的又去隆记又去九如又来蔡万兴，都是一批熬过不少年头，受到嘴刁食客各有褒贬的江浙家常小馆。都不太重视室内装潢，心思都尽量放在菜肴上，算是留住几款招牌热卖的老味道，都忙不过来搞什么品牌创新。

这都是现实，不是每家餐厅都看来或说得那么风光。踏实地叫一客酥烂入味的葱烤无锡排，一盘嫩溜但有一点点腥的红烧下巴，浓淡软硬拿捏得宜的一碗菜饭，一碗从皮到馅都十分诚实的菜肉馄饨——为什么漏点几乎每桌都点的排骨菜饭？正好留一个借口心思让自己下次再来见识——还有未试的湖州粽和桂花酒酿芝麻汤圆加蛋。



李和润

友人

外婆是上海人的Roger自言是老派人，那种十分乐意在家里花工费神烧菜做饭然后宴请友好的人。多年前有幸在他家吃过一顿十数人一桌的大菜，几乎马上就劝他应该不务正业开设私房菜。这回要求Roger介绍一家江浙老字号，已经较少外食的他认真地跑了一转做田野调查，给我一列名单中就有蔡万兴。吃饭不要装模作样，东西贵就不好吃——Roger说。

上海小馆　s28

A 新北市永和区文化路90巷14号

T 02-2929-4104

H 11:30-14:00/17:00-21:00（每月第二及第四个周一公休）



常常听身边的饮食业界高人前辈反复强调经营食肆至要重视Location，Location，Location，越说我其实越胡涂。就让我原地站在不知好歹的境地，作为嘴馋食客，出门用餐吃的不该就是Passion，Quality和Technique吗？

即使台北市区街巷来回走动这些年，其实都不敢说真的熟悉，更何况过河（过桥）到中和、永和或者大直或者三重去，但如果某某食肆有绝佳好评（或怪评）勾起我等兴趣，管他是鸟不下蛋的地方也会跑过去，这也是对L L L的另类理解吧！

说了那么多，就是想说这家座落寻常街角，店内装潢并不讲究的上海小馆，就是因为食材严选，烹调有道，火候拿捏正好，长期赢得

一众食评名家如朱振藩老师、王宣一老师以及跟我同样嘴馋为食的老友恩文大哥、心怡妹妹（不该称姐的，我懂）的衷心赞赏。我有幸，得以叨陪末座，吃到一整桌功力非凡的大菜，身边前辈都会认这是少数保得住老味道的位处台北的上海菜馆——来看、来尝，第一身体验最准确最真实。



朱振藩

美食家、作家

在正式认识朱振藩老师之前，当然拜读过他的全方位美食大作——但每本都千万不可以在深宵临睡前看，否则要从卧室冲到厨房甚至穿一身睡衣上街觅食去。今回有幸与朱老师两度同桌共享美食，一桌上海菜一桌台菜，都因为有老师本尊在场，一边吃一边专心聆听每道菜背后都有通达学问，由老师神情笃定娓娓道来——

龙都酒楼　n44

A 中山区中山北路一段105巷18之1

T 02-2563-9293

H 11:30-14:00/17:45-21:00



作为一个从小在香港吃粤菜长大的嘴馋为食人，我自觉有这个责任穿州过省甚至飞到十万八千里外的异国去“考察”，粤菜在离开了自己土地之后，究竟会长成一个什么样子变成一种什么滋味？而当我在伦敦在阿姆斯特丹在悉尼都吃到很讲究很不错的粤菜之际，我当然期待在台北这个这么亲近的城市，也能吃到心满意足的粤菜。

越是这样想，就越不敢轻易尝试。茶餐厅？广东烧腊？广东粥？也许这些味道是太熟悉了，总未在台北找到百分百的认同。而这回矢

志要找出一家粤菜酒楼老字号，身边的久居台北和经常来往台港的朋友都不约而同的说：龙都。

龙都以烤鸭出名，早已自成一格局气派。精选宜兰鸭，纯熟精准的烤制，在食客枱前片皮、上碟，配上鸭酱、葱段，以手工饼皮包裹鸭皮鸭肉，吃来皮脆肉嫩、甘香丰腴—好吃是没话说，但这种吃鸭的形式，分明是北京填鸭的吃法，广东人吃鸭大件入口，没那么讲究—我的地域固执又作怪了。

但还好的是龙都的广东点心还真的不错，再来一盘素菜，也的确是广东酒楼饮宴的水平—至于酒楼的装潢也就十分的上世纪八十年代香港风格，相信王家卫也会喜欢。



汤建业

台湾女婿、香港十三座牛杂话事人

与业哥因牛杂结缘，成为老友之后才得知他早年已来台北发展，妻儿都在台北工作生活。本来在台北当发型师的他，为圆心愿回港把父亲生前经营的牛杂小吃味道承传下来，发扬光大。老友们经常怂恿他该把这广东滋味带到台北，在这个已经有吃牛基础的口味包容开放的城市，为自己找到一个原汁原味的独特定位—业哥，举手举脚支持你！



谈话头家常菜　e5

A 大安区光复南路240巷55号
T 02-8771-8254
H 11:30-14:30/17:30-22:00



少年弟子江湖老—搬出这不明来历的煽情句子，很适合形容健和帮忙召集的在谈话头的这顿饭。

谈话头，我竟然一不小心都经历过这家店87年在复兴南路，90年在信义路，03年在延吉街，2012年刚搬到光复南路新铺的这四个阶段，谈话头有我最喜欢吃的湖南蛋，（虽然私下会怀疑湖南哪个乡哪个镇会有同样的做法！？）来到谈话头吃饭，会跟我的在不同年代不同场合不同原因认识的台湾艺文圈老朋友不约而同打个照面，有时碰巧有座位同枱闲聊，有时也各自专心吃喝。在这个怪咖向子龙老板多年坚持“不勾芡、不放味精，不收服务费所以也没有什么服务”的三不政策厉行的餐厅里，吃的是舒服随便的家常菜。说是以湘南菜为主，也融合江浙和其他口味，也就是说，看老板和厨师的心情状态—我们作为食客的，不也是一年四季有冷热有高低吗？所以人在江湖，我和

我这群老友们都各自认知被认为是范儿，也管不了是民国范还是文艺范了——健和、耿瑜、懿德、嘉华、西宇、郭力昕和钟适芳夫妇、许村旭和女友黄丽群、褚明仁大哥，旧友新朋，有缘同桌共饭，家常菜也是江湖菜，江湖中努力吃喝玩乐，少年弟子，江湖老了。



黄健和

大辣出版负责人、单车客

健和作为我的多年死党老友兼工作老搭档，该是多年前把我第一次带到谈话头的那个人。他经常很烦恼在台北要带我这个嘴刁的家伙到什么地方吃喝，但把我丢在谈话头他就很放心——“你自己搞掂咯”——他的广东话真的一直没学好，枉他有个香港老友免费交流，这是我二十多年来一直揶揄他的，唉！算啦吧……



第二章之九

好呷台菜

我的外公祖籍金门，在印度尼西亚出生，于上海念大学和当律师，然后东渡日本营商，辗转勾留厦门最后南下香港，与妻女儿孙安享晚年。

冷静同时冲动的我现在终于明白，为什么我在那许多许多年前第一次到台北，第一顿饭第一箸菜进口，天啊，那是深宵时分复兴南路上的小李子清粥小菜：地瓜粥、菜脯蛋、卤猪肉加蛋、三杯鸡、炒米粉中撒的那一把红葱酥——完完全全就是我们家里外婆和老佣人入厨做菜的内容和味道！

外公爱吃懂吃，但作为曾经风流倜傥的贵公子，不下厨，只负责吃，以及自觉地带着外孙东吃西吃，矢志培养一个贪吃的接班人。所以我现在确定也胆敢说，红葱酥、九层塔、卤肉、面线、润饼、五香猪肉卷（鸡卷）、蚵仔煎建构起我的味觉基因，我和台湾菜根本有血缘关系。

因此我更可以肆无忌惮寻根究底：从延三夜市热炒、中山北路、天母和北投的酒家菜吃到适逢其会的办桌，旁通深受日本料理影响的台式海产摊和自成格局的台式客家菜；当然更不会放过早午晚各种街头巷尾小吃摊的古早台湾味，放开胃纳企图吃明白这源自闽南菜系，经过日治殖民影响又受国府来台后外省菜冲击，因此兼容并包不断融合变化的发展出台湾菜性格，也做足功课企图吃出

清、淡、鲜、醇这几大台湾菜特色——

我吃，吃成这个样子，外公一定在偷偷笑。

阿美古早味　**n4**

A 大同区延平北路三段49号前

T 09211-17232

H 16:30-22:00



我们这些从小吃大牌档路边摊长大的，现在竟然误打乱撞经常有这个那个机会一身光鲜正襟危坐地fine　dining。餐桌上把平生博闻强记的与美食有关无关的中外古今逸闻吞吐挑拨，叫邻座四周各位认识的不认识的都得陪笑响应，然后等了很久很久，终于来吃的一众人不顾仪态地拿起iPhone拍拍拍，专业相机连灯光拍拍拍，然后菜都凉了，或者菜根本就是凉的。

所以我是从一百米外就知道我肯定爱死延三夜市里的阿美古早味—这里是路边摊，随时要跟其他食客共桌，下雨天不营业没得吃，马路上车来车往，周围一众吃喝声浪气氛情绪超高涨。男老板蹲坐在路旁表演绝技，用鼓风炉控制火温，用炭炉以圆铁锅干煎好一条又一条金黄酥脆肉嫩汁多的马头鱼。女当家阿美团团转端菜上桌：甘腴鲜美的自制香肠、粉嫩无比的粉肝、爽滑的凉拌海蜇皮、烟熏入味口感软韧的鲔鱼肚，还有皮鲜肉嫩白斩鸡，最后吃饱结账

了，穿一身干净烫贴厨服的女当家阿美还再赠我小小一碗鸡油饭——这才是我心目中真正的民间厨神，台菜真味！

巧味餐厅　**s9**

A 大安区丽水街4号

T 02-2393-7705

H 11:30-14:00/17:00-21:00



我们来得有点晚（只不过是晚上八点半），餐厅外连招牌灯也关了。但店堂内里的拥挤鼎沸还是鼓励我推门进去，就只剩下最近大门的一张小桌，老板示意我们坐下，没有菜牌，完全是老式台菜海鲜热炒店的规矩。

正因这样，我把点菜决定权完全交给老板，他当然知道今天该吃什么最好。唯一的要求，我要吃我喜欢的白菜卤。

起菜了，当季最佳食材灵活配搭出的招牌绝活怎会让大家失望：清水笋爽脆鲜甜、炸蚵酥香、白斩鸡别有咸香、开胃下饭的姜丝炒小卷、白菜卤材料丰盛饱满，最后来一盘软韧多汁炒米粉——其貌不扬的五十年老店果然厉害！

热海碳烤海产屋　**w20**

A 万华区和平西路三段162号

T 02-2306-3797

H 11:00-23:30



良忆说要带我去见识一下受日本料理影响的台菜，又或者说是受台菜影响的日本料理。这当中错综纠缠说不清，我说只要吃的不含糊就称心满意了。

热海碳烤海产屋就是这样一家粗犷随性的店，先在门外路边生鲜海产摊看食材，老板娘给你建议提点，然后内进几叠的房间里先窥探一下邻座点了些什么。

几个值得一试的招牌菜包括清蒸后再用砂糖烟熏的南极进口圆鳕，盐烤得脆嫩的松阪猪肉夹着大蒜蘸着芥末酱吃，还有每桌必点的樱花虾炒饭——岛屿生活靠海吃海，大抵就是这个意思。

翰品酒店福明厅　辜家菜　w27

A 新北市新庄区中正路82号6楼
T 02-8994-1000
H 11:30-14:00/17:30-21:00



作为台湾五大家族之一的辜家，百年来见证了台湾从清代的日治时期到战后国民政府的每一个历史阶段。辜家大家长从辜显荣到辜振甫在政在商都在台湾社会担当领导地位扮演重要角色。

这个传奇家族一向低调，叫社会公众热衷关注的除了家族上下各人分别的政治取向及营商之道，该有好些人会好奇辜家的日常饮食习惯以及养生之道。位处新庄的翰品酒店，是辜家家族的酒店业云朗集团旗下的一家为人熟知的酒店。懂门道的老饕，更可以在翰品的福明厅里一尝辜妈妈最爱的家常菜。

不要以为显赫身家的豪门望族一定就餐餐鲍参翅肚，一只溏心

荷包蛋，煎香成形快将起锅之际，浇进以一勺白醋一勺酱油一勺糖拌匀后的汁液，过一下火，蛋荷包连酱汁起锅放在饭面，吃时将溏心蛋液连同酱汁尽拌饭中，简单易做却滋味无穷。再来炒一碟有海蜇皮、螺片加上青红椒的炒双脆。还有来自新庄老街尤协丰传统手工豆干，与芹菜及蒜苗同炒，吃来清香可口，豆香满嘴，已是辜家的家常便饭。

　　当然喜庆节日少不了烤福方和佛跳墙等等高贵名菜，翰品酒店的师傅更在不少评选中以这两道名菜上阵，获得一致好评。

客家小馆　s38

A 新北市永和区智光街22号

T 02-3151-7777

H 11:30-14:00/17:30-21:00



当我们在谈台菜，我们谈的其实是……

当然维基百科里面弹跳出来的资料就会说，台湾人口超过九成是由闽南移民组成，所以台菜日常饮食口味就是闽南口味（当中有大比重的福州加潮汕菜的成分），但闽南移民来到台湾，能够取得的食材已经跟福建不尽相同，所以渐次发展成独树一帜的本土特色菜系。

同时，以居住人口比例而言，客家属于第二大族群，勤俭耐

劳，善于制作米类食品，也精于储藏食物，以抗衡物质短缺和严苛的生活环境，口味以油、咸、香著称。所以在这个众多民族共融的现实里，谈论台菜，又怎能与客家菜割裂？

和两位资深传播媒体老朋友心怡和恩文大哥约晚饭，当然不需要学术文化理论作背景（音乐）。也正因为恩文大哥妈妈家的客家背景，爱吃也爱下厨的他，自然担当起饭桌上的数据库和专家食评人。客家小厨的老板是苗栗客家人，有二十多年的掌勺营生经验，做得出一桌地道正宗客家菜绝无异议——不过这里的客家菜又开始融进上海菜的风味，正正反映出一家餐厅一桌菜肴究竟有多传统有多正宗，的确是当下社会剧变中充满有趣争议的生活课题。



吴恩文

资深媒体人

有人做得一桌好菜，有人说得一口好菜，恩文大哥厉害，两者皆精皆通。所以在他的广播节目“吴恩文的快乐厨房”中，有他对食材食物以至千丝万缕相关生活主题内容的评论和建议。手执他的食谱著作，甜酸苦辣咸人生百味全体验。在客家小馆的餐桌上说到他熟悉的客家菜，他马上手舞足蹈绘形绘声的教我如何做客家酿豆腐。

大隐酒食·小隐私厨 *s20*

A 大安区永康街65号/42-5号

T 02-2343-2275/02-2343-5355

H 17:30-00:00（周二至周日）

11:30-14:00（六/日）



一整夜吃吃喝喝下来，在小隐私厨的榻榻米炕台的并桌上，究竟上过多少道小钵、炸物、烧烤物、佐饭菜肴和汤羹，我都数不清了。私厨老板James随意又刻意地开了一瓶陈年花雕，一边吃喝一边聊起他早年如何因挑剔爱吃而开起餐厅，又如何在美国的那些年开过的那些川菜江浙菜甚至日本料理，终于因为耐不住异国他方的无聊（更重要的原因该是吃不到台湾食材做的台湾菜），所以他又再回到自己的土地找老朋友吃饭喝酒—也就如此这般地开起了先满足自己后服务大众的“小隐私厨”、“大隐酒食”。

James还是一向老习惯，亲自到菜市场鱼市场挑选当天最好食材，以累积多年的厨房内外的运作经验，对客人口味的准确细致掌握，当然更重要的是自家饮食态度和理念的实践。前菜从口味浓重的私房凤爪、酸甜爽滑的凉拌鱼皮、麻香四溢的凉拌龙须菜、香辛五味透抽，到皮薄馅鲜的炸蚵酥、料多汁浓的扁鱼白菜卤、刺激食欲的三杯大肠、回归基本的菜脯蛋、自制咸猪肉、咸香肉细午鱼一夜干，还有最勾引台湾感情味觉的苦瓜菠萝鸡汤，再来不得了的炸软壳蟹葱香猪油拌饭……

这面前一切饮食把我击倒再击倒，无力招架无法抵抗的是James即使醉了也对自家土地对当季食材对身边人不离不弃——小隐大隐，有尊重有热爱，都在寻常巷弄中。

鸡家庄　**n29**

A 中山区中山北路一段105巷9号

T 02-2541-8261

H 11:00-22:00



从荷兰鹿特丹家里飞个十万八千里老远的回到台湾家里，良忆的众多理由和目的当中，心痒痒为了吃这个为了喝那个肯定排在很前面。日间自己一个人闲逛到哪里吃喝到哪里是一种方式，宴请亲朋戚友就更得准确讲究。

良忆相约了一群影视媒体老朋友到台菜老店鸡家庄，我这个路过打酱油的也混了进去。这家“主题”餐厅以鸡肉为招牌菜，而且是肉质最好的，没有生过蛋的放山“小姐鸡”。每枱必点的三味鸡上桌，盘中排放了乌骨鸡、熏鸡和油鸡，肉质同样滑嫩但口味各有不同，更配有特制酱汁，熏鸡配红酱，乌鸡沾姜汁，油鸡就这样吃已经大满足。

同桌登场的乌鱼子、鸡卷、炸虾条、炒猪肝、咸酥苦瓜、丝瓜煎、卤白菜，都是台菜里的老好味道。还有那碗以鸡汤代水煮的鸡饭，那驰名饭后甜品鸡蛋布丁，老友相约不必有理由，但目的当然心照不宣。

侬来餐厅　n13

A 中山区民生东路二段147巷11弄1号

T 02-2505-0891

H 11:30-14:00/17:30-21:00



电话那端焦桐老师说，我刚约了一群教授朋友吃午饭，要不要一起过来—当然好当然好，而且二十分钟内我就赶到了，周六午间热闹拥挤的店堂里全民已经在轰轰烈烈地开吃了。这家在媒体上经常曝光，由参赛获奖的黄景龙师傅作餐饮总监的台菜海鲜餐厅，名气越响人气越旺就越自觉要求越重质重量。所以一桌满满的从家

常海鲜热炒到筵席华丽大菜都叫馋嘴一众越吃越high越有期待。

跟着焦桐老师吃喝最有故事也最痛快，同桌诸位学术界文化界前辈也兴致十足地高谈阔论起来。但因为面前美食太丰盛我来不及招架，只好不发一声地一直吃一直笑一直吃—由前菜滑嫩粉肝到皮爽肉滑葱油鸡和香Q弹牙的香蒜中卷，肥美汁甜的炒海瓜子，更不得了是华丽高调的红蟳米糕，一登场就秒杀的乌鱼子炒饭，还有姗姗来迟但也一扫即光的皮脆肉滑的烧猪脚—侬来这名字也够台的，生猛鲜活自有势头。



焦桐

作家、大学教授

多年前还未见面认识焦桐老师已先有拜读他的诗作，猜想该是一个瘦削温文典型文艺范。后来开始看到他的饮食著作，有缘见面共饭之际才知道老师真的也可以吃得很凶很疯—他的《暴食江湖》、《台湾味道》和《台湾肚皮》是我认识当代台湾饮食文化的入门秘籍，当然能够一同趁着饭局叨陪末座就最幸福受用。

明福餐厅　n8

A 中山区中山北路二段137巷18号之1

T 02-2562-9287

H 11:30-14:00/17:30-21:30



许多年前施妈妈教我吃台湾麻豆文旦的古老方法。文旦也就是柚子在台湾的叫法，成熟期恰逢中秋，是应节佳品。乡间懂吃的老一辈把文旦剥皮拆肉后，会以传统的酱油膏蘸吃，清香与咸鲜碰击，滋味无穷。我跟施妈妈说其实我家外婆也有这种叫小孩觉得不可思议的吃水果方法，除了文旦蘸酱油，还有西瓜洒盐、草莓滴陈醋……果然是姜越老越辣呀！

这回一定要请施妈妈好好吃一顿饭，且毫不犹豫地决定到有口皆碑的台菜名店明福餐厅，凭执着换得尊重。

入座后请教施妈妈该点什么菜式，从山苏小鱼、炒半天笋、三杯中卷、炒乌鱼腱到白斩鸡、五柳鱼，都是台菜经典中的经典，家常做法不含糊，宴会菜式更是讲究。我提前订了一瓮佛跳墙，里面堆栈满放了鲍鱼、鱼唇、鱼翅、干贝、猪肚、冬虫夏虫，还有好些滋补的鸡子在内，炖足五六个小时，盛碗喝来还是清醇滋润，绝不黏稠浑浊，这就是阿明师几十年功力精华的最佳表现。

在施妈妈身边耳畔悄悄问，今晚的菜可好？唔，整体不错，但半天笋快到季末了，开始有一点点老，中卷稍稍韧了，可以更好—果然是见多识广的长辈！



施妈妈

友人母亲、美食家

施妈妈当然是我们的长辈，但心境可能比在座的一天到晚辛苦累劳的我和我的同辈老友们都要年轻。每道菜一上来，施妈妈比我们还要灵敏地拿出手机站起来为美味拍照做纪录。我更瞥得刚从厨房出来走动一下的阿明师看到了也在会心微笑。要跟朋友们分享啦！施妈妈认真回答说。

金蓬莱遵古台菜 **n36**

A 士林区天母东路101号

T 02-2871-1517

H 11:30-14:00/17:00-21:00（周一公休）



不必兜转，客套话不多说，我真的从来没有吃过这样好吃的排骨酥。香、酥、脆在外；甜、软、滑在内。而且超大超大块，让我不必反复起筷抢完一小块又一小块的，可以安心惬意的从外到内地满足一番。然后开始担心原来台式酒家菜当中有此厉害武器，叫喜好香口炸物的一众肯定臣服。那自家粤菜中什么咕噜肉呀金沙骨的随时被发配边疆被打入冷宫，我还在这里吃得眉开眼笑的，其实情何以堪？！

感谢宣一老师推荐引荐，一尝这桌以煎炸物和汤水菜为主的典型酒家菜，而天母的这家金蓬莱，也是源自北投的知名酒家菜蓬莱料理的第三代。席间还有美食家前辈朱振藩老师，新相识的同样嘴馋的洪逸文、王靖华老师夫妇，黄淑芬老师及黄贤富兄。恰巧路过的香港老友又一山人和又一夫人也欣然同桌，很有吃酒家菜该有的

兴高采烈场面气氛，大伙就差在没有唱起那卡西而已。

当然桌上见识品尝到还有皮亮肉嫩的白片放山鸡，沾上特调酱汁格外香鲜，麻油猪肝和腰花连料带汤爽脆鲜醇；加上第一次吃到的典型酒家汤菜螺肉鱿鱼蒜锅，做法复杂讲究。有趣的是汤中用上的螺肉罐头和多种添鲜味素，大俗然后大美，叫人对昔日酒家里酒酣耳热宾主共欢的场面很有遐想。

最后上桌的是酥香松化的炸芋条，再饱也得掰一半好好尝尝。



王宣一

作家

自从多年前读完宣一老师的《国宴与家宴》以来，就一直暗暗冀盼有朝一日可以尝得到老师亲自下厨厉害手艺。可是一直缘悭，倒是有回跟老师一起担任台北美食节的国际厨艺大赛评判，三天内吃了几十道菜，见识到老师对美食的讲究和严谨，明显地对中菜西吃之风不以为然，本来中菜习惯就是大盘饱满上桌，一分盘分食，菜凉了，灵魂都没了。



第二章之十

东洋风不息

能吃爱吃懂吃的台北老友甚至日本侨民朋友都信心满满的跟我说，台湾应该是在日本国境以外吃得到最好最全面多样日本料理的地方。从形式到内容都极端讲究的怀石料理，讲究鱼鲜食材和米饭及酱料来源，重视刀工和手势的刺身和寿司专门店，到各种专门料理如炸猪排、鳗鱼料理、荞麦面、乌龙面、寿喜烧、御好烧、铁板烧、烤肉以至关东煮、天妇罗、咖喱饭，以至快餐类型的盖饭和汉堡等等，真的是各门各派各种价位都一概齐全。

怎样在这多如繁星的日本料里店里锁定你的觅食目标，是追踪在日已经稍有名气，来台继续钻研厨艺早晚辛勤的日本籍主厨？是挑一家由日据时代留下来的老房子改建的空间内开设的日本料理，去设身处地感受日本生活环境氛围？还是开放接受已经落地融合，十分有台湾风味台湾风格的日式料理店？在这个世界已成一村的当下，台日文化关系比历史上任何一个时期都要复杂多层次，反映在餐桌上，根本不只吃吃喝喝，简直是一篇还未写完的九万字论文。

野村寿司　e24

A 大安区安和路一段78巷34号（仁爱路4段122巷口）
T 02-2755-6587
H 11:30-14:00/18:00-22:00（周一公休）



我在等、我在看、我在触摸、我在闻、我在听、我在品尝、我在想、我在回味—我在Nomura野村寿司，中午时分逗留的两个多小时，体验经历的是一直在我面前的野村裕二师傅的最后二成功力。

最后二成？这话怎说？Nomura家自撰一本精美小册登载有这一段话："一件事情做到80分往往不难，费心与费时就可达到，难是难在那剩下的二成，似近却远。十几年如一日的反复练习，只因每往前一小步都是一种淬练，须不间断的毅力才能精进。每一刀，是为了更工整利落；每一握，只为更加掌握那隐约于松散与紧实间的完美口感……"

反复重看这一段话，作为自认也用心用力做事待人的世间千千万万人中的一个，我想哭。

所以面前的冈山备前烧陶板上先后放上的是小鲷是白干是鲔鱼中腹是竹荚鱼还是花枝或者白虾都好像不重要了，这起承转合的进食节奏过程，终于导致刁钻骄蛮又软弱摇摆的食客如我百感交集，甚至是

某种意义上的崩溃—所以手拈每一件寿司入口，我面前的一切解体为一片紫苏、三两滴小豆岛酱油、一只清酒小杯、　　微烤十秒、一撮细葱、口腔里的油脂、一小匙醋、鱼肉上以利刀快划几道细纹、三秒快炙，听来抽象的空气感，可强韧可婉约的温暖度……野村师傅这最后二成的功力，就表现在如何日以继夜地把握拿捏并恰当呈现出这些关键构成。

每个人，都会在这小小的寿司店里有思有想，有所感有所得，有所成就。



卢信江

祖鲁部落艺术负责人

如果我不是在信义路四段199巷这个拐角做了一个向右转的决定，没有在Sidney的店前碰上以为是送货小弟但其实是老板的他，我这一辈子就可能少了这个这么有趣这么通达也原来这么嘴馋的同道中人。然后我们谈起共同朋友共同兴趣共同嗜好—我们开始一起吃寿司，一家又一家的吃下去……

明水三井　**n42**

A 中山区明水路602号

T 02-2533-8802

H 11:30-14:00/17:30-22:00



身边不少嘴馋为食友人都酷爱日本料理，不惜工本一年十多二十次飞到日本，就只为了吃某位师傅用某种当季食材做的某道菜。这样的为食求知精神固然可嘉，这样吃喝本身也算得上是传奇。当中有几位比较极端的，吃着吃着就吃出一些迷信，反复跟我强调日本料理的极品名店都该是小店，座位三个五个，料理长是神，做什么你就得吃什么。至于价格不用说，都是天价，越贵越好，让我等平民百姓经过连门口也不敢望一眼。

我没资格跟这些饮食达人辩论，但我倒很乐意在台北看到有好一批其实在食材和食物质量，烹调手法以至摆盘卖相都绝对不比日本国内料理名店逊色的店家出现，价格更是十分十分合理，这当然更受到广大食客的拥护欢迎一位于大直的明水三井，作为三井日本料理集团的其中一分子，就是坚守这种经营原则和理念的闯将。

走进明水三井第一个感觉就是大，一反高档日本料理必得小小的格局。而在包厢坐下，厨师建议的今日精选上桌，光看的就是美，入口再惊叹：真滋味。

作为客人的我已经很满足了，但经营者和厨师团队还未满足，他们虚怀若谷，矢志精益求精。

上引水产　n3

A 中山区民族东路410巷2弄18号

T 02-2508-1268

H 06:00-21:00（餐饮由11:00am开始）



专程过来捧场趁热闹，果然是人山人海热闹到不行。

我跟瑞宪说你好过分，做书店的空间规划设计装潢就把本来小猫三两的书店弄得人潮如鲫像电影院开场散场，做大学校园里图书馆的设计就优雅高贵得像星级大酒店，做水产批发市场的设计项目竟也变成一个结合餐饮、生活杂货、食品超市的多元化多功能空间。即使地处市区边陲，也照样引来全日人龙，在刺身寿司立食区、露天烧烤区、阁楼火锅处，随时有几百人在来来往往。

有海鲜批发和日本料理龙头老大三井集团作强大后盾，食材货源充足，新鲜度和质量水平绝对有保障。面前的丰盛刺身立食套餐组合，对比香港同样质量，价钱就实在便宜太多。而且在这个一切开放透明的空间里，活泼自由、年轻热闹，从经营者、设计者，到餐饮服务者及消费者都在参与这场互动的游戏，好玩又爽。



陈瑞宪

建筑师

几乎从他设计的第一个私人空间和第一个公共空间就有去八卦“踩场”的我，怎能不到这个他规划设计的又一个热点去参观学习顺便饱餐一顿呢！平日隔不久就收到他的长途电话问我在香港在北京在上海在这里那里该到什么地方吃饭？我终于可以严正警告他：不要烦我了，每个城市我专门为你做一本美食指南吧！包括台北……

天命庵　s6

A 中正区徐州路34号

T 02-2322-5642/H 17:30-24:00（周一公休）



走进台北的街巷，时常叫我驻足留步的是那些被长满藤蔓的围墙包围，隐约看得见庭院里动辄近百年的日式木头旧建筑的房舍，有的已经破旧失修明显空置，有些还该有住客一直居住。究竟在这些日据时代的环境氛围里，过的是怎样的一种生活？我一直未有机会认识碰上一个可以告之究竟的朋友。

那也是我刻意要来天命庵的原因。曾经是台大宿舍的这幢日据时代的老房子，年前被重新改造成一家台式串烧居酒屋。经营者设计师尽量保留原宅的古拙味，小巧庭园，入屋窄长回廊分隔用餐区和厨房，天花的竹节装置艺术很注目。室内作和室布置，讲究的古玩旧物摆设用心营造起往昔生活细节氛围。

这里提供的台式串烧大都用盐烤，从猪舌、猪上颚、猪颈、猪肚、猪五花猪大肠猪生肠到各式蔬菜都有。点来了白果、茭笋和翠玉瓜，烤了一尾秋刀，也叫了几碗茶渍饭，一如今夜同桌的小曼姐和志仁所言，这里的串烧食物水平OK中上，而叫人一再重来的吸引原因该就是这独一无二的地段环境和装潢格局，耽美的人是没救的了，这个我很清楚。



谢小曼

小慢

Whole food tea experience负责人

每趟和小曼姐相约在她的店里喝茶聊天，都觉得时间悠悠地过得特别的慢。那天和她从店里沿着泰顺街走到她的小慢 & Jikonnka Taipei，我这个一向心浮气燥的也真的就随着她放缓脚步慢下来。我因此更确定这相关念力，慢慢发放的是正能量。

作为日系生活美学的实践和倡导者，小曼姐准确拿捏徐疾有致的生活节奏，她其实也很忙，但忙而不乱，这就是功力所在。

满仭屋台料理 **s3**

A 中正区金山南路一段46号
T 02-2392-8518
H 18:00-02:00



满仭屋台二楼用餐区的灯光偏暗，不瞒大家已有老花眼的我虽然已配有多焦眼镜，但实在每次都看不清楚窄长菜单上的蝇头小字。没关系，来到这里，一切都放心交给老板阿威处置。

这位喜爱海钓又每天跑老远去市场亲自挑鱼买货的年轻老板，最自豪的就是向大家推荐自家制的盐水泡腌鱼鲜然后风干成的一夜干：从喜知次、竹荚鱼、花鱼，到鲷鱼、鲭鱼，不同季节潮起潮落都有不同样供应，各种程度的咸香和不同软嫩口感的鱼肉，轻挑细啖滋味十足，十分过瘾—酒！？这个时候这个氛围，怎可以无酒！

因为起喝了，大伙也很快就高了，所以接着下来的一轮又一轮精彩菜式，先后程序就不再那么重要了。沾海盐的炭烧牛肉、鲑鱼茶渍饭、虾刺身、蛤蜊角瓜、带子刺身、干煎虾、炸鸡块、乌鱼子配山梨、樱花虾炒饭……全都是不花俏不造作，叫人吃得舒服自在的平民

口味。这样一路吃喝下去，我就更不顾仪态的嘻哈吆喝起来，对对对，什么时候可以跟阿威出海？



冯光远

给我报报创办人

说来很久未到冯光远大哥家，在半夜时分翻他那四壁书架上的藏书，听那些只有他才清楚理得出年份脉络的黑胶唱片，当然还得喝那些一屋珍藏的不是说笑的但喝了真的会high会笑的葡萄酒。红酒知识浅薄如我只知好喝，喝多了就挨在那些从纽约搬回来的老椅子上睡着了。这回大哥拿着上佳清酒来满檝，一夜干？半个小时内就干了。

和幸冲绳料理　n31

A 中山区林森北路119巷84号
T 02-2568-2736
H 17:30-23:30（周日公休）



身边的女友说要结婚了，然后说要生孩子了，然后又说要再生孩子了，那你该怎么办？ 只能说，恭喜！恭喜！再恭喜！

真的，认识滋懿这好些年，我耳闻目睹这一切，而且老公志明是个比日本偶像实力性格男明星还要俊朗刚健迷人的不花美男，幸福两个大字都贴在额上了。而更过分的是，她的两个由她腹大便便的时候就认识的儿子凯凯和容容，都是不折不扣的小帅哥。那天晚上约她一家四口到七条通的冲绳料理和幸吃饭，恕我笨拙玩字，就是和幸福在一起。

来和幸，就是要这种回家的、放松的，几乎想脱剩汗衫和内裤的

感觉。但我不敢，因为这可是几乎全台北的政界商界演艺界文化界名人以及我等平民都惦念常来的地方，单看墙上题字题画已经花上大半个晚上。来这里的目的当然是吃，吃的是沧桑又帅气的冲绳老板亲自烹调料理的豆腐小鱼、明太子炒花枝、苦瓜炒蛋、鳗鱼玉子烧、鸡唐扬、鲑鱼茶泡饭……虽然是十几年不变的餐牌上的家常饭菜，却又一点不含糊马虎，通通饱胃暖心，更何况有这开放融洽，分秒乐翻天的一家人在身边，和幸呀和幸。



容容

小学五年级生

容容一进店就没有停下来，尤其看到面前这个白头叔叔看来很友善应该不是什么坏东西，就开始跟我天南地北聊起各种话题。还好他也很懂避重就轻的不去碰一些叔叔完全不懂的年轻潮人玩意，以免我哭着喊老了老了。当菜一上来，容容却就乖乖地专注吃起来——有其父母必有其子，一样的嘴刁懂吃咯！

穗科手打乌龙面　e9

A 大安区忠孝东路四段216巷27弄3号
T 02-2778-3737
H 11:30-14:00/17:30-21:00



我的面前是一份风琴式五折叠的宣传小册，印载了穗科店家的源起及对其手打乌龙面的创作工序的介绍：日日素直手作，时时于心想念—我有冲动把这简单朴实的文字段落都在这里抄一次和大家分享，但最直接的还是你我亲自来看来吃，诚意和用心都得第一身体验感应，互动回馈。

即使路过，也该驻足观赏店堂临街玻璃窗后面作坊中年青师傅在专心的和面、擀面、切面，潜心磨练自己有朝一日成为乌龙面职人。走进装置简约细节讲究的室内，餐牌内可供选择的是全素的，也就专心做好三几样：首选的自慢冷面，冰凉滑溜弹韧至极，与特调酱汁和海苔丝一拌，忍不住两三口就雪雪吃光。小菜中的红酒渍鲜茄和黑玉胡麻豆腐也是必点，一样细致优雅，简单，不简单。



吴东龙

作家、东喜设计总监

约东龙吃盖饭，吃拉面乌龙面、吃关东煮、吃寿喜烧、吃涮涮锅 ……其实在台北要挑一家十家百家吃出日本气息的餐厅并不难，但要吃得准确到位，作为日本设计控的他就要做功课动脑筋了。一起选择了穗科，冷面雪雪进口大家哗哗连声。好吃以外，东龙还会告诉大家这个碗好在哪里？这把椅子这张桌是谁谁设计的……

添财日本料理　**w1**

A 中正区武昌街一段16巷6号
T 02-2361-5119
H 11:00-14:30/17:00-21:00



良忆说，这家店的日本料理没有搞创新亦不求突破，不一定合年轻人口胃，但你一定得来试试这自成传统的台式日本料理。这就对了，良忆实在了解明白我。这家店就正好让我这些不太年轻，亦不再吵嚷着说自己有多厉害多创新突破的家伙，好好地坐下，去吃去体会感受一家老店是如何真材实料地屹立至今，择善固执地坚持自己相信自己。说白了，就是以好的质量，合理的价钱，服务大众——叫日本客人一定惊讶的厚切生鱼片，大盘汁香味甜有够嚼劲的炒牛蒡，大大件足料花寿司，还有亲自出马那必点的关东煮，扎扎实实的，室内播的音乐也是典型东洋到不行。来吃就好，大抵不必再有个历史学教授在你我身边唠叨日本文化对台湾社会的深远影响。

肥前屋 n30

A 中山区中山北路一段121巷13-2号

T 02-2562-8701

H 11:30-14:30/17:30-21:00（周一公休）



说来还是老朋友陈瑞宪在许多许多年前第一次带我来肥前屋吃鳗鱼饭的，年代久远到他一直死口不认我们竟然认识了这么久。印象中的肥前屋更拥挤更嘈吵，店堂都好像被油烟熏过的样子，黑黑油油的，而面前那一盒不能（其实是不愿）分吃予人的鳗鱼饭，就更肥美更焦香更甜厚更滑溜更多汁，下的山椒粉就更多更爽。

许多年没有再经过，是怕排那一定要排的队？是怕一边吃食一边要抵抗室内的嘈吵吆喝高分贝？是怕再吃不到从前的老味道？是怕前尘往事一一趁机翻滚？我真的没有那么纠结，要吃，就来求吃。

杏子日式猪排餐厅　e40

A 大安区复兴南路二段271巷2号
T 02-2701-0298
H 11:00-21:30



因食结缘，初相识已经可以上天下地肆无忌惮无所不谈，当然也绝不隐瞒双方的死穴—日式炸猪排？！哈哈哈，哗哗哗，要去！我们都异口同声，去哪一家？我问。我搞定！Tony回答。

因此我们比人家开门中午营业还要早就到达，是第一枱点了特选黑豚TORO里肌肉套餐，厚切里肌猪排套餐、野菜鲜虾排套餐和每天只卖二十份的商业午餐便当的客人。

咬着又咸又甜又酸又脆的开胃萝卜丝，用小钵磨着炒香的芝麻，十分有期待的等着餐牌里美美的内有脂肪均匀满布的猪排上场—怎知猪排上来一夹一看，Tony脸色有异，不对，这不是我在这里吃过最好的状态！我善良，还是咬了一口，唔—

我还未来得及反应，Tony马上召来经理投诉，经理也立刻道歉并吩咐师傅准备另一份再上—果然十分钟后，传说中的至嫩至滑至脆至甘甜至丰腴的炸猪排就出现了。

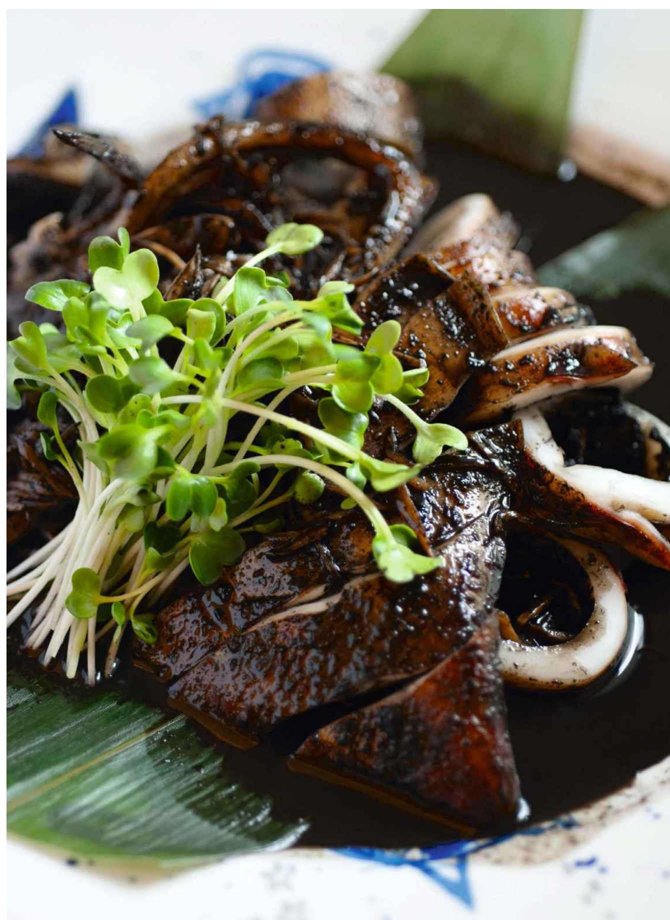
这个故事的教训和启示是……



林恩浩与太太

三尺堂堂主

年轻真好！年轻又能吃爱吃懂吃的更好！！看这两口子的Z11&Gadda的美食生活博客，就知道甚么叫欲望、热情、疯狂、挑剔、拼搏和透彻。从天南地北四出访寻美食到乖乖回家入厨动手到终于按捺不住要一头栽进食品制作行当造福为食群众，这不归路是直达天堂的。而天堂里众多美味当中一定要有炸猪排，这是牙痛刚愈的Tony奋不顾身推荐的一家，正中炸猪排控大叔的下怀。



第二章之十一

异国在地

常常被八〇九〇后小朋友眨着眼问我这个白头大叔究竟人生的目标是什么？这个在早、午、晚餐时间回答其实都应该有不同答案的问题，认真与不认真的答案也就是：都在等吃下一餐！

但这种等，对我和身边许多台湾老朋友来说，都不是呆在一个老地方乖乖地等。人是动物，贵在能走动，所以都在全世界趴趴走，走遍的过程中，在异国文化的冲击下，不断地发现和认识这个世界，了解和定义自己。所以身边众人包括自己，在外面走了一圈又一圈，兜转回到自己的本来起点的时候，终于发觉原来自家地头也有这样精彩如斯的骄傲。这种看来是个人身心寻觅的过程，其实也应对一个近年大家都挂在嘴边的全球在地化的议题—越走得远站得高，越该懂得需要脚踏本土实地。

虽然我的台湾老友们还是在抱怨质疑台湾的电视新闻频道其实不少，但为什么都在全数“制作”报导本地大小新闻，外地新闻少之又少（花絮八卦除外），给人一个好像很不关心世界大事的样子。我这个“外人”也只能调侃说，大家应该是通过餐盘上的美味去认识世界的—而事实上，新一代的有想法有能力的台湾厨师，也都开怀拥抱全球在地化的概念和实践，本身就是身体力行的Locavore，经常食用并应用台湾本土食材。在自家餐厅的料理创作中，让台湾好山好水里小农栽培的丰富多样同时质量优良的农产品，牧场渔场饲养的本地优质猪牛家禽及鱼鲜种种食材都能得到表现发挥。特别

是有西方烹调技术训练和西餐厅营运经验的新一代厨师们，更是热情澎湃地在把全球在地的理想抱负努力实践，不管是否fusion，反正就是混搭，最重要还是自我感觉良好：在对的时候，和对的人一起，做对的事，炒对的菜，吃对的饭。

猫下去　**s4**

A 中正区徐州路38号

T 02-2322-2364

H 17:30-22:30（周一公休）



我得再一次表白，我是很好相处的。但也得同时承认，我是很难搞的。

很难，已经很难真真正正的兴奋。

但在这里，在猫下去，走进来连水都还未喝一杯，抬头看墙上这一段字："you say you want a revolution, well you know, we all want to change the world."我已经马上的，完完全全地兴奋起来。

而且，坐下来正在纠结挣扎究竟开胃菜要点的是脆皮鸡肉与萝蔓色拉总汇？是酥炸鸡软骨与马铃薯色拉？还是西班牙风味煮大蛤蛎与花枝丸？主菜要点烟熏风味辣炒培根配鸿喜菇意大利面？蘑菇奶油配碳烤小猪意大利面还是青酱牡蛎瓢瓜炖饭配辣炒带皮花枝？还有不得不点的薯条配油封大蒜—猫下去的话事人阿宽已经把一瓶 Crandlake moscato白葡萄甜酒放在桌上，斟上一杯递我—完了，我完了，我其实还未开始哩！

一天到晚在提醒大家要客观中立不要先入为主的见鬼去吧，我们就是要主观、要有偏见、要有癖好，要拥抱这一群有目标有理想而且刻苦能干的守在猫下去的窄长同时开放的厨房里的年轻人，一定要看阿宽在猫下去meowvelouscafe博客上于2012年4月9日星期一轻描淡写的关于猫下去的1000 days这篇文章："随着日子，随着年纪，随着生意的增长，许多事情需要改变，食物的表达方式需要改变，虽然我们都明白形态上的转换可能已经很难突破，但就日复一日端上桌的食物与饮料，我希望的是它们都能够展现出一种内敛睿智的独特姿态……"

这群来自高雄餐旅学校和其他院校科班出身的厨师，以穷小子暴饮暴食股份有限（体力无限）公司注册，合力经营着这家排队客人越来越多，营业时间越来越短，谢绝四位以上的团体客人的小餐馆，有灵魂所以有性格。名片上除了地址电话公休日子，写的是八个大字："没有地道，只有在地"。

乐朋小馆Bistro Le Pont s24

A 大安区潮州街176号

T 02-2396-5677

H 11:30-14:30/17:30-22:00（周一公休）



乐朋店内完全是法国道地小酒馆的装潢风格氛围。

每趟跟Le Pont的Luc见面，话匣子一开就关不上。

Luc，你很爱说话啊，滔滔不绝居然比我还多道理，思路还更混搭更跳跃——这位脑筋转得超快而且行动力超强的老兄，短短几年下来，除了令稳守老家高雄仁武乡桥边鹅肉老铺的本店，成为本地外地的食客专程觅食拜访的地标名店；更用心研发精工手作生产入罐的鹅油和鹅油葱酥，成为老饕们有口皆碑的畅销热卖。又与面家跨界互动生产礼盒套装，更出动出击北上来台北创设法式小酒馆bistro风格的乐朋小馆，再在老家附近觅地设立研发食材食品的手工作坊……我有幸目睹这一切的发生，见证了台湾传统饮食口味和习惯如何与法国饮食文化传统真正碰击互动。在我面前的餐桌上有完全法式传统的confit du canard油封鸭腿：腌渍、低温慢烤、油浸，再慢火煎成焦脆的过程一点也不马虎。鹅油煎炸的薯条杀死每

个薯条控，而台式咸水鹅肉一样鲜甜嫩滑，招牌熏鹅风味十足，鹅油拌饭拌面都是馋人必点。能把这地理上相隔十万八千里的“同宗”身份放在一个位处台北的一家法式小酒馆里相认，异国能否在地，绝对是一个大胆好玩的实验，开业以来被顾客的认同拥护就是成功实证。

能够准确大胆地汲取法国人对传统当地食材的尊重，对饮食生活细节的固执坚持，以及食品产业里的种种专业技术知识和品牌宣传推广手法……Luc和他的乐朋团队跨出漂亮的一步又一步。最近他在计划生产的，是餐馆里大家正坐着的那一把优雅又大方实用的欧洲山毛榉实木单椅，这可是这个氛围和气场中不可小觑的重要元素。

Forchetta叉子餐厅　e27

A 大安区安和路一段127巷4号

T 02-2707-7776

H 12:00-14:30/18:00-22:00



Forchetta的老板主厨Max，话很少，一句就是一句：我做的是地中海台式料理。

认识Max好多年。Forchetta刚开的时候，因为这个意大利文店名，加上店里热卖的熏鸡蘑菇煎饺、薄片披萨，外间就把这里认定是意大利料理。Max一直想跳脱开这个定义，正如他从园艺的专业跳到餐饮这一行，就是要给自己一个更广更阔的航道。他把心一横，去了一趟长途旅行，亦把餐厅彻底改装，回来之后铺开了地中海概念，认为地中海沿岸几个国家，都善于把海鲜、蔬菜水果入菜，跟四面环海的台湾也很类似。

而再来的几年一路实践下来，Max就更坚定大胆地拥抱台湾本地食材，用上从来不会在台湾西餐厅餐桌主菜上出现的台湾黄牛

肉，取脸颊部位，在牛骨和蔬菜熬成的浓汁里经过十五小时慢慢炖好，以保留牛肉的胶质和原味。牛面颊入口滋味清润温柔，令配菜和酱汁发挥更好的衬托提升效果。由他亲自到产地访寻回来应用的还有新竹有机蛋、苑里有机耕稼的放牧鸭、台湾西部沿海沙岸的野生虾、观音山的绿竹笋、宜兰的红心番石榴和金枣、南投的节瓜……至于他从开店至今新旧食客都不离不弃地拥护的榨菜鸡肉意大利面，用的是台南复兴酱园的传统手工榨菜。Max巧手菜式口味细致多样，一顿饭下来惊喜赞美不绝，堪称高级西餐厅里最大胆最全面应用本地食材的第一人！

微笑着跟我说最近“发现”了粤菜中常用的蚝油，Max决定要好好地研究一下这种酱料的无限可能性！



许心怡

资深媒体人

许多年前初抵台北，心怡和她家的冰箱是震撼我的人和事物之一。我们这群嘴馋夜猫三更夜半到访她家，她竟然在二十分钟内，不慌不忙地从塞满各种食材的冰箱里精准利落的取出所需，一番煎炒煮炸，丰盛一桌胜却人间无数——真正爱吃能吃懂吃的她在台北众多精彩的异国料理中特别看好Forchetta，惊叹大厨Max开业九年来不断挑战自己，以地中海台式料理准确定位，尝得到的真挚诚恳，深深感动。

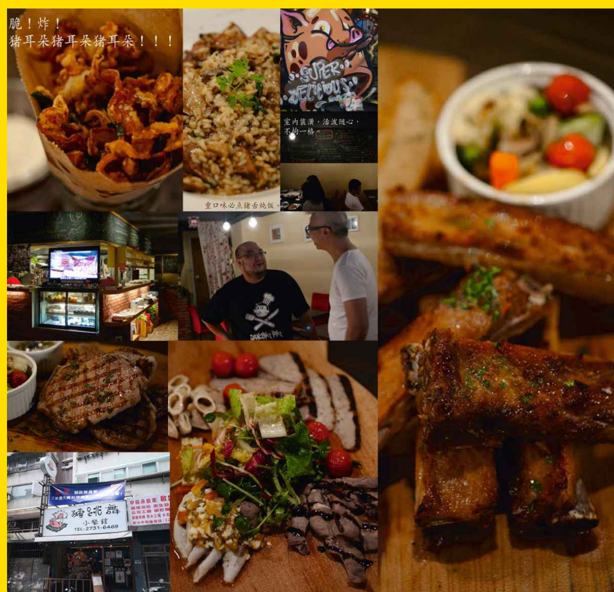


猪跳舞小餐馆 **e14**

A 大安区光复南路290巷48号

T 02-2731-6469

H 11:30-14:30/17:30-21:30



刚在诚品买了绰号大肚皮的猪跳舞老板主厨Jason的开心食谱《潮爆大肚皮》，就收到震宇的电话相约在猪跳舞跳舞——吃饭吃high了是会情不自禁跳起舞来的。

正经八百不是Jason的本色，这位毕业于国立高雄餐旅管理专科学校西餐厨艺科，先在Va　Bene意大利面铺、后再创业开有Big Pancia大肚皮意式餐坊的他一路追赶跑跳碰地历练过来，就是凭着热情、开心、好玩的生活和工作态度，用上台湾的云林快乐猪，把意大利和地中海猪料理的烹调风格，在猪跳舞小餐馆作一个主题式

全方位集中呈现。

一来就铺排出丰盛开心格局的开胃猪拼盘有滑嫩的猪颈肉，鲜脆的猪脆管，口感丰富的猪软管和猪心。再来的酥香得厉害的脆炸猪耳朵配酸豆美乃滋真是无比罪恶！吃了更懂得说好话坏话的猪舌炖饭，坚持al dente的米粒与软脍入味的猪舌硬软绝配；然后隆重登场的恶魔风烤猪肋排，骨香肉嫩，甘腴重口；接着的战斧猪排更是肉脆多汁，风味突出一午间全猪宴吃来当然身心饱满，充分体会到大肚皮Jason一方面专注用心的下厨料理，亦同时兴致高昂的探险玩乐。我们的日常吃喝生活就正正需要这样一种对本地食材的透彻了解，对异国料理精神的追寻探索。



洪震宇

创意人、故事人

震宇很爱运动，跑步、上健身房、骑自行车，坚持每天操练，练得精瘦灵活就有更多的条件继续吃—吃也不只为满足口腹之欲，吃出食物和食材背后的丰富故事才是他的目的。所以他也把自己称做说故事的人，带领大家走进台湾各地乡镇，深度旅游的过程中更认识了解更热爱自己的土地和人民。

西红柿主义　s40

A 新北市新店区中央五街55号

T 02-2218-0849

H 预约制 18:00-21:30（周二至周五）

12:00-21:30（周六周日）



都说回家真好，但我们这些犯贱的终日奔波在外的，只能勉强地哄唬自己美其名四海为家。一路吃得杂七杂八的也只得称之为多元饮食文化体验。直到有天夜里真的终于可以偷空回老家一转，进门走几步累倒在床，也无力为其实很肚饿的自己下个面煎只蛋了。

这是现实，也不可怜，那就更显得我们身边一些好朋友的无私和伟大。因为她们他们不嫌劳累地经营起像家一样的厨房，为一众在外流浪的大家提供一个温暖自在的空间，一顿叫众人能够抛弃烦恼开怀分享的丰盛美味。我们在吃喝笑谈中平复了心情，梳理了思路，启发了创意，在这个家的环境与氛围里重新建构起对家的冀盼与想象—更具体一点，是对家里吃喝的质素的要求和提升。

小雯姐的西红柿主义，就是这样的一个家。上回与生活美学设计团队“蘑菇”好友同来，今回与一对老相识岳夫和小安相约，来这里要人多，才能尽情分享这味觉和视觉的缤纷壮丽。从那满堆新鲜

蔬果的超大盘色拉开始，到那鲜甜肥美可人的白酒烧蛤蜊，香喷松软手工面包最适合蘸食那盘香肠炖马玲薯的浓稠汁液。喝一小口西红柿汤马上变得很有主义之际，那叫人哗哗连声的西西里红酱烩海鲜配细扁面就隆重登场了——至于甜品又是另一次惊艳，为什么我们都这么受宠，看来这辈子再无借口拒绝爱，付出爱及分享爱了。



陈岳夫

室内设计师

岳夫爱下厨，烧得一手好菜。但岳夫也很忙，要等他偷闲亲自下厨宴请我们这群为食老友恐怕要等一年半载。所以我把他邀回家——到西红柿主义，怎知他因此跟“失散”多年的老友，也是店主人小雯姐得以开心聚旧！本就住在离这店不远的岳夫听闻这店却一直没来过，所以说，吃饭本就是很简单也很奇妙的一回事。

D & C Bistro　w26

A 中山区敬业二路69巷55号

T 02-8502-5779

H 12:00-14:30/18:00-22:30（假日全天营业）



走进这个在座每个人都在情绪高昂兴奋状态的地方，空气里飘荡着的都是烧烤的海鲜和牛肉的诱人香气。还有那随着酒杯互碰的一下，葡萄红酒白酒从杯里缓缓贴唇进口的一刻光影折射，有人发出轻声赞叹，有人索性拍起掌来，有人笑眸如花，娇羞的往身旁的肩膊依偎过去，有人招手再唤其实一直都在旁边专注着整个环境的服务员。是甜品时间了，眼睛又再闪出期待渴望的光—在如此氛围环境里与知己友好吃喝聊天，自是无比愉悦！

如果说能量，这里有的都是正能量。人与人、人与食物与环境融合互动，都把自身最优秀一面的表现出来。我跟面前座上有牛排教父之称的邓有癸Danny师傅和获奖无数的建筑师老友林洲民老师直率坦白地说，把这个开出这样一家餐厅的理念从构思变成事实，

于短短大半年里已经达至如此人气鼎旺，满座高朋的局面，而且叫我这个第一次造访的都感到蕴含于举手投足之间的一种成熟细致，实在是厨房内外幕后台前无数人的心血努力在凝聚彰显。

在主厨及营运经验都如此丰富的Danny师傅的严格把关和掌控下，吃到超水平的食物是理所当然的。但更厉害更叫人兴奋的，是那种饱经炼历精益求精才获得的准确定位，在这里，我有幸目睹体验到台湾餐饮专业团队专注立足本土的同时表现出的一种国际水平风范，让人由衷感动，对未来更有期待。



林洲民

建筑师

跟洲民老师每隔三五年见面一次，每次都在餐桌旁。选择什么餐厅吃喝什么，都跟我们当时的生活和工作状态紧扣。这回来到邓有癸师傅的D & C Bistro，其实也就是在洲民老师的设计作品内用餐。老师与邓师傅一拍即合，付出努力作出奉献， 为台湾本土的wine & dine餐饮事业构建愿景。这是本分，源自对台湾这片福地深沉的爱。

马口铁私房菜　e41

A 松山区八德路三段8巷37号

T 02-2579-5577

H 11:30-14:30/17:30-22:30（周一公休）



电话那端环境很嘈杂，勉强听得见约这顿饭的老朋友说我们要去吃一顿由印度厨师做的中国菜。这听来有够好玩特别的，从来好奇八卦的我欣然赴约。

马口铁，本来就很工业感觉的质材，也是这家以此为名的私房菜小饭馆的装潢风格。古董桌椅家具，探照灯一样的片场照明，入门一张老照片果然有印籍厨师（？！）在偌大的餐厅后厨中忙碌不忘摆Pose。饭人一众有主催的关传雍老师、爱吃的瑞、倪桑和舒哥也应约，然后老板出场，原来这里是好久好久没见的一直在台北餐饮界活跃的小廖的店。好奇问起印度厨师，小廖笑说主厨其实是在印度加尔各答出生长大的华人，跑了半个地球通晓烹调多国菜式，

现在落地台北，也已经打通脉络，正好一展所长—在马口铁小饭馆吃到的菜，据小廖自己的定义，是西式酒菜小吃，但不想以tapas自居，就是把自己喜欢边吃边配酒的不管哪一国的好料跟大家分享—我正正就是喜欢这种随心顺意忠于自己的个性和风格。

由老板替我们打点的菜单里，卤味拼盘地道入味，酥皮口水鸡和脆皮半筋半肉都是香口下酒好物。当然主角是显示主厨背景实力的咖喱牛腩煲，牛腩软脍咖喱香浓，层次丰富不是一味的辣。再来的湖南金钱蛋和腰果虾，分别也是咸香和酸甜重口味的下饭菜。最后主食来的一锅白鲳米粉汤，汤鲜鱼嫩粉细，十分饱足。虽然先入为主的觉得每个菜都贯串一点印度咖喱的气息，但主厨笑着说不，除了牛腩煲有用上咖喱香料，其他菜式只以辣椒或胡椒提味添香—无论如何，这种印度口味与中菜的近距离接触，也足够开拓一片独特风景。



关传雍

室内设计师

作为台湾室内设计界的重量级前辈，关老师的另一个身份当然就是嘴馋为食的领航员。老朋友舒哥的美食文章中经常都会飘过关老师的身影，原来高人都是隐于背后指点江山的。这回他推荐的马口铁，也就是那种朴实中见主厨功力让食客欢喜的小饭馆。



四知堂　**s5**

A 大安区济南路三段18号1楼

T 02-8771-9191

H 11:30-14:00/17:30-21:30（周一公休）



天知、神知、我知、子知—这是后汉书中所谓的四知。换了现代大白话：天知、地知、你知、我知，也很清楚。

可是回想我第一次来四知堂吃饭的一个中午时分，出租车明明就已经停在门口，我还是不知这里就是四知堂，因为一切都隐蔽得厉害。我当然也知这就是老板陈超文超人的风格；从多年前认识他和他策划经营的众多餐馆：芥末、兔子听音乐、佃权、立吞大众酒场、Coffee NonZero……他总是每隔一段时间就会变出一家装潢细节跟菜式都不一样，但明眼人一进去就知道这跟超人有关的餐厅，让大家谈论、欣赏。当赞美累积到一定程度，超人早已在计划下一个好玩的项目，把对美食对生活美学的个人认知体验，通过餐厅这个场所与更多有追求的人交流分享。

超人把小时候看病的一家药店的名字取过来，四知堂就这样出现了。餐饮营运经验累积已够丰富的他，一方面在代理引进国外的精品橄榄油和红酒陈醋供予业界，亦在自家四知堂里发售，而这两个“异国”元素也美妙地与店里的“中式”家常在地菜式发生关系。大盆蔬果色拉的调酱中，当然有橄榄油或者陈醋在发挥作用。清蒸红喉铺上几片马铃薯，鱼蒸好了上菜时浇上一勺橄榄油，顿增清鲜醇厚。及至甜品时间，现烤的舒芙蕾，浇进些许橄榄油，奶酪蛋糕配上陈醋，都是叫人惊喜不已回味再三的味觉经验。难得的是超人不重复，一直开心肆意地在玩他要玩的，在地食材处理烹调的生鲜活泼中有异国饮食文化的神绪。开放包容，没有规矩亦没有包袱，正是我等急欲通过一顿晚饭来逃脱日间繁杂的家伙最最想要的一种过瘾状态。



蒋慧仙

上下游新闻市集负责人

与《诚品好读》当年的编辑慧仙是老朋友，她更是我当年在台北每个周末流连电音夜场跳个通宵达旦的指路人。几经转战，永远站在当代文化前沿的她，现在是上下游新闻市集（newsmarket.com.tw)的负责人，全力关注台湾的粮食自主，食品安全、农村文化、地产美食及绿能生活，有心有力，感动！鼓掌！！

小慢　*s27*

Whole food tea experience

A 大安区泰顺街16巷39号

T 02-2365-0017

H 10:00-21:00（周一公休）



如果要把我软禁在台北，请把我“滞住”在小慢这里。

不需派便衣在街头假蹓跶，也不必派心战专家来替我做思想工作。在这样一个安静朴素、细腻自在、美得需要深深呼吸的氛围环境里，我会自己看守管教自己，会三思三省，然后发现，我不必痛改前非，我放纵沉溺在这静谧里，我没有错。

在这个由小曼姐一手打造的生活美学空间里，悄悄进来坐好，最大的体悟是我们得真正地学会感恩。前人今人发明创造生活中如斯美好，我们在尊重、欣赏、享受的同时也就有责任帮忙维护保存、分享推广——一杯茶、一口碗、一本书、一块手帕、一方围

巾、一份轻食简餐……每个人，种种器物，都有自己的轻重拿捏呼吸，都自有独特生活方式形态，我们互相为对方让出一个位置，让每一个声音都被听得见，轻轻的、缓缓的，其实都有分量、有影响。

请把我软禁在这里吧，我会烧菜做饭，我不介意洗碗擦锅，我也可以帮忙打扫——我愿意。

阿正厨房　**e29**

A 大安区安和路二段20巷8号

T 02-2702-5276

H 11:30-14:00/17:30-22:00



能够吃得阿正师傅指导及亲自下厨的拿手好菜固然是幸福，能够拿到一笺由他亲手用毛笔书写的当日上桌的菜单以作收藏，更是额外惊喜！从字体看一个人的逻辑思路心情状态，从一桌菜看一位厨师的做人处事态度和生活风格，更直接的，当然就是认识本尊。对阿正师傅的为人和做菜都十分赞赏的怡兰，特邀我一定要去见识阿正师傅的台菜功架，而这一桌台菜，当然也就是师傅累积多年日本怀石料理，西式烹调实践，融会贯通不拘一格的痛快出击。

从一登场的强调不必沾美乃滋的绿竹笋色拉，爽嫩清鲜原味尽出。接着一盘明快亮丽的丝瓜蛤蜊，其滑其脆其鲜吃得人心花怒放。那个盛菜的青花大碗也很讲究地发挥了一个衬托彰显的作用。再上来的黑亮黑亮的姜丝透抽，绝对是阿正师傅本人性格的奔放表现，率真野性中有微妙细节。作为食客也不必乖乖的，有冲动要与也穿一身黑的师傅来个拥抱。荫冬瓜破布子蒸红喉胜在调味与火候，压轴的蒜苗烧长方是怡兰极力推荐的，五花肥肉烧得酥软，以蒜苗的清鲜平衡互动，甘腴入口开心至极拍案叫绝！能够走进传统悟得真味，又能漂亮跳脱出来展示一种个人的风格和当下的演绎，实在是一种修为境界。

席间阿正师傅进进出出，轻松幽默谈笑风生。当一个厨师在真正享受着，他的生活他的工作他的菜式，已经完完全全的浑然一体，美妙无比。我们作为嘴馋食客的，笑着搓着肚皮，由衷感激。



叶怡兰

美食家、PEKOE食品杂货铺·Café主理人

感谢老朋友怡兰，多年来身体力行地体验撰写和推介引进种种国外及台湾本土的食材、饮食和旅游信息。在她的个人网页里，在她带领团队经营的PEKOE食品杂货铺和Café，都感受到她对本土在地生活的关心和热爱。这回相约在阿正厨坊，原因很简单，阿正师傅是台湾料理界的骄傲！



第二章之十二

夜市夜宵

对很多第一次踏足台湾，准备在台北留个三五天的朋友，问他这趟行旅的心愿目的？我想逛逛台北的夜市，尝尝台湾的小吃——几乎是标准答案。

当然台北不单只有好吃的，要逛夜市其实也得懂门道。我这个麻烦家伙，贪吃又怕太饱，爱凑热闹又怕人太多太嘈吵，所以这些年在台北这个那个夜市和夜宵地方一路吃下来，在相信自己的第一身第一感觉的同时，也清楚知道不能光靠道听途说网络寻巡，实在要请教各位在地老饕达人。

这回有幸还能得到她们他们兴奋主动带路，从大家从小吃大的夜市摊子吃起，从古早老味吃到创新研发，从台湾本土各乡镇特色吃到异国风味大集合，然后定神回想，如果由我权充为食向导，我又该带大家先吃什么后吃什么？如何在七色八彩酸甜苦辣当中领悟台北街头鲜活生猛的庶民生活真味？嘿嘿，我已经心里有数，约定你一起轻装夜行，饱满而归！

延三夜市　汕头四神汤　n6

A 大同区延平北路三段40号骑楼



四神汤，究竟是哪四神？四神与八仙有没有关系？

答案是：四神其实是四臣，闽南语两字同音，以讹传讹臣变神。中药里的四臣是淮山、芡实、莲子、茯苓，用这四种药材煮汤，有健脾固胃的功效。但光是这四臣在一起，恐怕煮出来的汤灰灰白白，喝来口淡，因此加入猪肚、粉肠、小肠、生肠等等变成美味药膳，是台湾早期有钱阶层才有机会一尝的补品。

如今的四神汤，神与臣都几乎消失，只以薏仁代替，不知会否正名为失神汤。一路喝来，有宁夏夜市“阿桐阿宝”的大骨汤加四臣粉熬出的乳白汤头，汤内有薏仁和小肠，喝时加入米酒，越喝越高。再来就是慈圣宫门口的汕头四神汤，只在日间营业。而来到延三夜市要喝四神汤，就是这家汤头清香醇厚，汤料脆滑甘腴，有五十多年历史的老摊子了。

延三夜市　大肠煎香肠　**n6**

A 大同区延平北路三段4号前
T 0928-885-639
H 16:00-00:00



曾经年少，曾经每个周末在台北几家电音夜场摇头晃脑跳个通宵达旦。跳到半场出来呼吸喝水，最不应该也最忍不住的，就是在场外路边摊，在一团油烟热气中买一份喷香热辣的大肠包小肠，狼吞虎咽下肚，十分满足地马上再回到电音震荡的暗黑世界里。

如今此音不电此舞不跳了，连用糯米肠包着台式香肠大啖吃的胃纳与冲动，都乖乖还原为一盘糯米肠，一盘香肠的斯文吃法了。吃过老店内人山人海的长春路宾国大肠煎，也得找机会一尝双连巷口大肠煎。来到延三夜市，Vincent老师特别推荐就是这一家，蒸熟后的糯米拌有些微五香粉灌入肠衣，低温油锅炸过，切片吃来竟然不油不腻，配上特调酱油膏和甜辣酱，加上自家腌制的小黄瓜，更觉清爽和

味。同场必点的当然是香肠：小小一条烤得外皮焦香，切片吃来咸甜肥瘦均好，口感扎实细致，配上辛辣的大蒜切片，正！



洪逸文

师大附中教师

认识了比我更嘴馋也更懂得吃喝的Vincent洪老师，专程带我在延三夜市一路讲解一路有计划有节制的吃喝，叫我不禁在回想我的中学老师当中有哪位有此启蒙开窍的伟大动作？如果有朝一日我也来当老师，日常讲授兼实地考察的一定是街头小吃课，也一定要请来洪老师做首席顾问兼客座教授，每周再补送两节体操或者游泳课。

延三夜市　大桥头肉粽　n6

A 大同区延平北路三段



延三夜市吃不完，其实仔细吃来每摊各有古早特色各有故事。就如此家大桥头肉粽，就是贩卖北部粽的老字号。包粽的糯米先用油葱酥、金芶虾米和酱油炒过，下锅蒸成米饭后，包粽时裹进五花肉、蛋黄、栗子和香菇，再下锅蒸熟。

粽子盛碟，油亮的粽身以筷子挑夹开来已是鲜香扑鼻，沾上店家特调酱汁，热腾腾吃来饱满充实。胃口好的再配一碗鱼丸汤，民间美味在此。

师大夜市　阿鑫面线　**s29**

A 大安区师大路39巷8号



接触面线，先是小时候在家里由外婆亲手烹煮的。汤头由鸡骨壳熬成，加盐调味。面线煮好放碗中，加入手拆鸡丝手摘芽菜作料，再撒入油葱酥和芹菜末，浇进热腾腾鸡汤，小小一碗又一碗，滋味至今难忘。

然而初到台北，吃到的面线却成糊状，黏黏稠稠的吃不惯。但作为中午傍晚的嘴馋小吃，无论是南部口味的蚵仔面线还是北部的卤大肠面线，吃着吃着又吃出滋味。

吃过西门町那家一定得排队的阿宗面线，街头立食，不慎多加了辣油，吃得浑汗如雨更辣得不知其味。亦吃过万华龙山寺广场旁巷子里的面线老字号，大肠以肉羹裹住，吃来别有嚼劲。而来到师大夜市，周围尽是青春年少，大叔不觉尴尬反更活泼放肆起来，每回都悄悄排队吃一碗阿鑫面线，真材实料，饱暖满足。

宁夏夜市　n19
鸭头正二代卤肉饭

A 大同区宁夏路



要排名争论全台北哪一家卤肉饭是最最好吃？！其实并无特别意义。因为这小小一碗一人包办就吃光光的美味，好吃与否实在是个人口味。话虽如此我还是一家一家地去吃：金锋、三元号、龙缘、大来小馆、阿正厨房……价位不同，餐厅装潢环境不同，营业时间不同，更觉不能比较，只有喜欢与否。

结果来到宁夏夜市，在这个实在充满声色香味诱惑的地方，夜市中央的这家鸭头正二代，先吸引我的是那一锅主打的蛋包瓜仔肉汤，汤中盛几片赤肉，几块脆瓜，一只黄澄澄的半熟鸭蛋，喝来汤头甘甜，赤肉脆滑，鸭蛋黄舍不得弄破索性一口吃下—喝完汤再点卤肉饭（为什么不点同门的咖喱饭倒没有想过）。一上来只见油亮油亮，完全是我喜爱的以大量猪皮和少量肉碎配对的卤肉版本，加入一同炒卤的红葱头更叫香气四溢，扒拨入口那黏滑的胶质恰到好处地包裹着每一饭粒。这大抵是我迄今吃到最过瘾的一个卤肉饭经验。凭记忆口感一对比，就觉得之前的某家的肉太干，某家的汁太稀，某家的太油……

宁夏夜市　润饼　n19

A 大同区宁夏路



坦白说，我一直没有太大兴趣在外头吃润饼。 更何况，我们家吃的润饼是厦门口味，厦门把润饼叫做薄饼，我直到很后期才接受薄饼跟润饼该是兄弟。

对我来说，最好的薄饼是小时候在家里才吃得到的。家里长辈花了两三天时间才洗净切细熬煮好的胡萝卜、高丽菜、青豆、豆干、芽菜、笋、冬菇，还有猪肉丝、鸡肉丝、虾仁 ，通通分别炒过再一并放锅内熬煮，直至一切蔬菜肉类全都软脍入味，盛碗并适量分放到自己面前的薄饼面皮上一稍慢！面皮要先抹上甜酱、辣酱、芥末以及烤好再磨细的大地鱼干末。馅料放进去，再撒些海苔，结实包好，不假他人之手，是自己包的才最合自己的心意。哪怕吃到一半就皮破馅露，这是因为自己太贪心放馅太多，又没耐性把馅里鲜甜的菜汁稍稍隔

走。

薄饼也好润饼也好，都是过年过节家里人团聚时候的吃食，全家动员热闹温馨，想起来不仅流口水，简直想掉泪。所以当我经过宁夏夜市路口这一家润饼摊，几位大姐一脸微笑，专心仔细熟练利落地为客人包着薄饼，熬煮馅料的锅里传来的是那一种异常熟悉的味道。

华西街夜市　梧州街口　**w15**
怀念爱玉冰、甜不辣

A 万华区广州街202之1号
T 02-2306-1828









和大伙一起逛夜市。从街头吃吃吃吃吃到巷尾，大热天大冷天，都吃得痛快淋漓。热到汗流浃背之际，正好面前出现一小小摊位，卖的是爱玉冰，更用上一个十分文艺控的名字叫“怀念爱玉冰”，把其他什么如果爱忽然爱就是爱都通通打垮了！此家爱玉强调用的是用传统洗爱玉子的方法，有点像刺猬的野生爱玉子放入砂布裹好，以水搓揉洗出果胶，凝固后成为淡淡金黄的透明果冻，加入柠檬汁和糖水，以冰块镇住。一碗盛来，滑溜喝下，清凉无比，且别有一种芳香。

至于爱玉冰正对面的甜不辣，大剌剌十分骄傲的就叫“顶级甜不辣”。虽然我觉得甜不辣里的鱼浆、猪血糕、水晶饺、油豆腐、肉丸子几乎到处都差不多，但老友小杨和睦琳都说这里最厉害的是酱汁。唔！蘸吃起来果然浓稠重口味，吃完还添一碗萝卜汤。



洪雅雯

时周文化副总编辑

华西街，广州街、梧州街一带观光夜市里哪一家好吃？哪一家一般？哪一家打死都不要进去？认识了吾友雅雯就是找对了问路人。虽说吃喝喜好是个人口味，但吃多识广也就是一种本钱，一种社会责任，好让远方来客都过来投靠，是观光局体制外的更有主见的代言人。吃完这一摊，what's next？

辽宁夜市　n32
正记筒仔米糕、麻油猪肝汤

A 中山区辽宁街（长安东路/朱仑街间)



我这个边吃边眨眼边发问的家伙，真的很麻烦。

究竟米糕跟油饭跟粽子有什么不一样？身边老友回答：ok　ok，三种都用上糯米，馅料都有香菇、虾米、蛋黄、猪肉或片或粒。当然米糕是生米放小罐蒸的，油饭是整盘做的，粽子是又包又扎的。

那腰只汤、猪心汤、猪肝汤为什么要加麻油加姜加酒？老友又再答，腰只为补肾药引，性寒，洗净泡水汆烫处理好骚臭，加性热的麻油和老姜和酒，一来可以再去异味，二来寒热中和，补腰强精，兼治腰酸背痛……

那么为什么这家的米糕和麻油腰只猪肝猪心汤一起卖？为什么你说这家的最正点？老友白了我一眼：这家的招牌就有一个正字，我在这里从小吃大，其余的，你自己问老板。

阿财虱目鱼肚　w7

A 万华区内江街53号（西门町）

T 02-2370-3378

H 22:00-06:00（周日公休）



认识阿财虱目鱼肚这家夜宵好店，又得把账都算在舒哥国治的身上。

话说某年某月某夜，和几位老友在西门町看完电影，已经过了午夜。其实那天晚饭吃得比较迟，已届深宵肚还未饿，正要穿街过巷，找到之前泊好的车各自回家—只见马路中央（真的是中央）飘来一个熟悉的身影，很有“冷雨夜里独行随处荡—Beyond歌词大意”的电影连配乐感觉。走近再看清楚，是当年还未婚的舒哥。他没有喝醉，很清醒地跟大家说，去吃，去吃全台北最厉害的一家夜宵，喝他们家的虱目鱼肚汤。

之后就是历史，也是现在。多谢舒哥引路，这家位处西门町内江街与隆昌街街角的阿财虱目鱼肚，夜里准时十点才开门营业，真的有

食客九点多就来排队。小店店家夫妇十分专注，只做十来样菜式，却都是有品有质，保证好滋味，都是可以故意把晚饭延迟到这个钟点才来痛快夜宵的。

大伙必点的有汤头清鲜鱼肚凝脂鱼肉细滑无骨的虱目鱼肚汤，有煎得外酥内嫩的煎虱目鱼，金黄两大块。也有上桌时吱吱作响通室皆是九层塔香气和蒜味辣味的三杯花枝、三杯虾或者蛤；压得住火气的可点一盘蚵仔酥或者花枝酥，配水果味台啤最好。清润一点的可以上一盘蛤蜊丝瓜，还有阿仁运动完后最爱的油亮多汁的卤肉饭……这些年来我和老友们可真的把店里所有精彩从左到右从右到左都一一吃过几遍，还真的是百不吃厌。

谁说夜宵不要吃太多？对，每次吃两三样，隔天就会看见我们在。



郑志仁

美术总监

与老友阿仁经常不约而同：在摄影棚的梯间狭路相见欢，在米兰设计周家具展现场同坐一张当季最红火的沙发；然后有好几次三更半夜在西门町，为食，都在阿财虱目鱼肚店堂外的人龙里，商量待会儿是先来吃碗卤肉饭还是先喝虱目鱼汤。然后共同感慨：台北

真好！三更半夜还可以吃得这么好！！换了在米兰？饿着肚子睡可真够受。

永和世界豆浆大王 s36

A 新北市永和区永和路二段284号
T 02-8927-0000
H 24小时营业



听了那么多关于这家豆浆烧饼油条老店的故事，有人会抱着朝圣的心情来，结果吃喝不比想象好，失望而回。有人只是路过，看见一种历久不衰的，起码是二十四小时不休的热闹，而且豆浆烫热喝来还算香浓，还有一种店家强调的些微焦糖的味道特色，其他的饼食还是有一定水平，也就乐于一来再来，加入这念旧的队列。

而我总觉得台北各处的豆浆油条烧饼自己还是吃得不够多，没有资格比较批评，所以当大伙说要过永和桥来这里夜宵，我还是兴致勃勃的。尤其在店堂里看到店家隆而重之的把1966当年某个晚上蒋介石夫人宋美龄女士带着两个外国宾客来店里享用豆浆烧饼的逸事做成墙

报板，也张贴了好些文字篇幅描述创店历史和几十年继往开来的愿景——在脸书和微博仓卒风行的今日，虽然如此告示是有些老派和过时，倒是别有一番味道。

小李子清粥小菜　**s35**

A 大安区复兴南路二段142之1号

T 02-2709-2849

H 17:00-06:00



如果记忆无误，这里应该是我许多许多年前第一趟到台北，第一个三更夜半吃夜宵的地方。

当年究竟跟谁一起来倒真的（故意的？）忘了，但印象中那个深宵吃过的有小鱼花生、荫豉蚵仔、炒苦瓜、红烧肉，应该还有菜脯蛋。当然少不了那一锅黏稠烫热的地瓜粥。

就是这样，自此之后这好些年来，我在这店里无数的夜宵，点的也真的都是这几样菜式。对于一个惯常早起早睡的家伙如我，过了晚上某个时间，其实想象力创造力行动力都有迟缓减弱，唯一还清醒知道的，好吃就是好吃，不离不弃，这里是我的深夜食堂。

Diary e20

A 大安区东丰街53号

T 02-2706-3553

H 15:30-01:00



如果你对小酒馆的印象还停留在那种因为下班后急欲把办公室恼人琐事丢开，又或者晚饭不知和什么人乱吃了什么然后不知接着下来该往哪里去，所以随便把自己丢进街角的某家酒馆内有三两与你同样迷惘糟糕的人，靠着吧枱或者窝在沙发中喝着闷酒，听着烂透的罐头背景音乐，有一句没一句地与酒保搭讪——如果真的是这样，你最好还是马上回家蒙头睡觉，又或者只需要随便找家便利店走进去，都会随着自动门开启的钟声重获明亮新生。

Diary，一家门口几乎看不到名字的小酒馆，是老朋友的老朋友小伍的心血。来之前就是听到老友这句话：你一定会喜欢——对，后工业水泥金属风格与部落自然拙朴的混搭装潢，粗犷同时温柔，第一趟

走进来就知道这就是我要的刻意地随意的餐饮生活环境氛围。而在这个好像未完成的也实在有无限可能性的工地一样的空间里，你会喝到吃到的，完全推翻那种一般酒馆不合格的马虎配搭，绝对可以专程而来为了吃这里的脆嫩多汁的炸蟹饼，越吃越懒惰越怕以后没有人对我如此这般好的巧克力鸡翅，还有那一口酥香又结实的炸岩石，柔软无比的羊肋排，饼脆肉嫩的网络鸭饼……我几乎把行文风格爽直的餐牌上的每一道都点过了──来来来，还未点喝的，Sidecar？Highball还是有点搞怪的Sangria？

备长炭　e25

A 信义区光复南路447之28号

T 02-2722-8568

H 19:30-04:00



我窝在沙发里，深深地窝进去，一动，不动。

当然我仍然是一个很好的聆听者，你在想什么？有话尽管说，你说的一句一句，轻的重的，我都听到，在未经你许可之前，不会发放出去。

你要喝点什么？还想吃点什么？你自己点，侍应会过来。又或者，到吧枱那边，舞台一样的吧枱那边，看着酒保，调出他想的，你要的颜色、嗅觉、味道。你有话要跟他说？还等什么？

我累了，我真的不想说话了，如果我还有一点什么功能作用的话，就让我就这样放在这里，像一块乌漆麻黑的备长炭—安静的，在

帮忙吸走身边这种那种杂质。我已经够杂，所以不怕更杂，杂，该不会乱。



第二章之十三

伴手有礼

已入宝岛宝山，怎能空手回？

肯定不是“只此一家”，你面前是越来越饱满丰富的台湾本土原产原创，买回去的不只是零嘴吃食，而是深情满载的用力用心的人文精华所在。

我嘴馋，又多心，又想把台北以至整个台湾的美味与家里亲朋好友分享，所以我的来来往往的背包和行李箱里有过大包小包的白米、糙米、黑糯米；有过菠萝醋、苹果醋、麻油、酱油、荫油酱、姜油；有过鹅油葱酥、辣椒酱、豆腐乳、麻辣锅底；有过各种口味的果酱、水果软糖。当然不能没有凤梨酥、手工蛋糕、猪肉松、牛肉干、紫菜。至于醉鸡、鸭舌、蹄膀、酒酿、汤丸，都通通买过捧过回来——送礼自用已经很满足很好，只欠还未正式当作一盘往来生意经营过。

好丘Bagel, Café, Goods e30

A 信义区松勤街54号（信义公民会馆C 馆）
T 02-2758-2609
H 11:00-21:30（周二至周五）
10:00-18:00（周六周日）



好丘good　cho’s，进门眼前一亮精神大振，面前尽是精选来自台湾在地生产制作的食材和生活杂货。能够如此集中阐述表达这个MIT（Made　In　Taiwan)主题，不仅仅是负责选货的团队同事跑了多少乡镇联络上多少小农和生产者然后上架陈列卖出了多少货物创造了多少业绩，而是好丘同仁工作和生活中更重要的一种态度和理念：要通过面前这一切用心用力栽培制作的本土物产，彰显这片神奇又富庶的土地和生活其中的平凡亦伟大的人民。

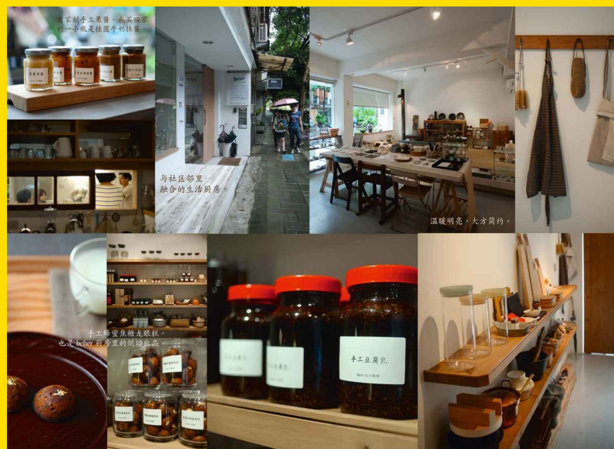
在好丘这个集体汇聚出的强大气场里，正能量来自天来自地来自人，好好选择让大家有good choice有更美好未来。

beher生活厨房　e36

A 松山区富锦街354号1楼

T 02-2765-2646

H 11:30-19:30（周一公休）



还未推门内进，隔着beher店前偌大的落地玻璃橱窗探头内望——

是谁把自家客厅利落简洁的桌椅，厨房里雅致的餐盘厨具，书房里茶室里的好书好物都一一透明公开地摆放布置出来？一室温暖和谐淡谧，肯定让人欢喜，只怕我等鲁莽闯进去会打扰到人家的静好。

正在犹豫，室内女主人已经微笑示意，招呼我们入内。

寒喧几句，得知beher的女主人就叫碧鹤，喜欢纯朴天然简单的由当令食材手工制作的食物，所以在绿树成荫的富锦街成立了beher生活厨房。这里定期举办各种烹饪课，把不同国籍的专业厨

师和台湾在地专业农夫有心联结。从巧用各种香料配搭的印度料理，不时不食的日本野菜料理到美感手感兼备的日本点心制作，还有自家果酱制作，有学有问有思有想。

店里也同时陈设贩卖来自各地的精选良心农产品和生活杂货，特别是台湾本土小农的收成制作：从手工酿造的黄豆露、五谷杂粮、蔬果到有机黑糖，苗栗四方鲜乳牧场的天然乳精气泡饮料，溪底遥桂圆浓缩姜汤，也有店内厨房自家制蜂蜜焦糖龙眼糕、豆浆和果酱……从初进门的冷静克制到现在的兴奋雀跃，我发现beher这里其实是个热情澎湃的理想实验室！

PEKOE食品杂货·Café　e23

A 大安区敦化南路一段295巷7号

T 02-2700-2602

H 11:00-20:00



单层宽阔的店铺简洁清爽，整片的落地玻璃窗明亮通透，这是PEKOE食品杂货铺坐落于优雅东区的实体店。自2002年在网络上创立，以贩卖各国优质食材而广受欢迎名声大噪的PEKOE，就像是一个奇异的食材嘉年华，引领大家进入一个食品与杂货的国度。

LE PONT黄金鹅油香葱、意大利FELSINA橄榄油、Christine Ferber果酱、Pierre Marcolini巧克力、京都一保堂日本茶、Le Creuset铸铁锅、RIEDEL玻璃杯、柳宗理餐具茶具……映入眼帘的地方代表食材，皆是同类中的顶级之选。由此，PEKOE也由果酱、调料、茶叶、酒饮、咖啡豆乃至餐器，成为有品味的涵盖吃食相关各领域的风格杂货铺，好像世界美食这本百科全书中一页精致小巧的篇章。

这些令人眼花缭乱爱不释手的商品，皆是店主——台湾美食家叶怡兰的心头好。作为知名的生活玩家，对食材的深度了解，让她

对选择商品得心应手，如同时装业的买手一样，带给本地人最优质的选择，同时也赋予PEKOE一种独特又有质感的风格。

（文：踏踏）

SOFR3SH太平洋鲜活　e11

A 大安区忠孝东路四段216巷27弄16号B1

T 02-8772-2901

H 09:30-21:30



漫步东区这条小巷，忽见一扇通透的玻璃门，一旁竖着新进食材的信息牌，让人一肚子的好奇。推门拾级而下，自有另外一片天地，原来这是绿色概念店SOFR3SH。

SOFR3SH，即使是在台湾这片友善的土地上，也算得上是商业与农运结合的奇迹吧。太平洋集团邀请248农学市集入驻，合作打造这个秉承日日诚鲜的绿色环保食材店，真是令爱健康重保养的一众馋嘴之人兴奋雀跃不已。

阔落的店堂游走几步，眼满尽是精挑细选的台湾本土优质食材食品。248农学市集领军人杨儒门，真正是台湾友善小农的代言人推广人，走访全台三百多位农民，勘察土地，检验产品，选择最优质的绿色食品售卖，有机健康环保不只是口号，更是一种信念和梦想。

店里最吸引眼球的是植物工厂，当穿着防护衣的工作人员拿着仪器对蔬菜检验时，简直就像植物的超级研究室。用LED灯取代传统日照，以水耕的方式栽种无毒无害无污染高营养的蔬菜。熟成后直接采摘，稍作清洗即可食用，是工厂至餐桌真正的零里程零损耗。而小型的植物栽培机，更可搬回家中，自己动手种植，为食的乐趣和生活的情趣也铺陈开来。

一番好奇想试试这些水汪汪的绿色小精灵，也可入座店家自设的轻食吧，点一盘现采的色拉，喝一杯无添加的果汁。轻食吧也不定期举办各种农产讲座和烹饪班，吸引一家老少外更能培养小朋友对健康环保的认识。货架上那些徐兰香的天然酿造醋、春一枝的洛神花茶、山村的调味品、阿金姐的嫩姜和脆梅、四方鲜奶、龙德的米，还有各种可追溯产地和生产者的鱼鲜及肉乳制品，让人都有捧回家的冲动。

健康自然，友善土地，当季当令的鲜食美学，SOFR3SH是对台湾农业农产自豪与骄傲的实际努力。

（文：踏踏）

掌生谷粒

A 信义区光复南路415巷182号

T 2-2723-7511

H 09:30-18:30（周一至周五）



崇尚自然，尊重土地，热爱农作，走访大地的工作者。它卖的不仅是米是茶是农产品，更是台湾的生活品味和风格，应为它掌声鼓励。

微热山丘　凤梨酥　e37

A 松山区民生东路五段36巷4弄1号1楼

T 2-2760-0508

H 10:00-20:00

www.sunnyhills.com.tw





夕阳西下，温热了这片南投的山丘，孕育了最佳的土菠萝，也带给“微热山丘”的凤梨酥浓郁的果香和丝丝菠萝果肉的口感，天然的酸甜味，是最和煦最淳朴的在地感。

王德传茶庄　桂花普洱

A 中山区长春路14-1号

T 02-2561-8738

H 10:30-21:00

www.dechuantea.com



百年老号王德传茶庄，以自家专有的烘焙法，让每种茶叶达到最佳的质素，真正令每款茶叶都气清、韵雅、质醇、香远。

在欉红　果酱、软糖

www.redontree.com



用上当令新鲜熟成的有机台湾原产水果造成果酱，不添加任何人工凝结剂和防腐剂，仅以糖作为保存水果的媒介。香气鲜甜原始丰富，红心番石榴、百香果番石榴、花椒菠萝、糯米荔枝都是极受喜爱的口味。

与在欉红果酱系出同门的风味软糖，用上法式水果软糖（pâte de　fruit）的传统制作技术，更奔放突出的彰显台湾新鲜水果的香气风味！

白曝荫油

www.wretch.cc/blog/r6881089



来自台南永兴一家五代承传百年酱油老店，这瓶白曝荫油依循古法以黑豆、糖、盐为原料精心酿制。过程中不添加任何香料和化学元素，忠实保留豆香，味道温柔圆润，入口舒服甘甜。

三尺堂　酥麻辣渣渣

www.wretch.cc/blog/sanchitant



嘴馋为食客卷起衣袖亲自下厨研发的精彩好味道。以虾皮、大蒜、红葱、辣椒、花椒以及鱼露和虾酱精心调配炒制，酥麻香辣，拌面和入菜添香提味一流！

乐朋

黄金鹅油香葱酥

www.ciaobien.com

一经发现品尝，从此家里长年必备的就是这一瓶带鹅油连香葱的版本与一瓶香脆干身的葱酥。亲切熟悉的家乡好味道，拌进日常饮食生活每一个细节。

唯丰肉松

A 大安区忠孝东路四段223巷24号
T 2-2777-3696
H 09:00-22:00

唯丰只选用猪后腿肉，人手炒至肉丝纤维清晰可见，蓬松酥脆，香味扑鼻，百分百无添加的馋嘴或送粥恩物。

金龙肉干

A 中正区罗斯福路一段8号南门市场
T 02-2396-9037



南门市场走一圈，一定会被金龙那烤肉干的香气不自觉的引来。特厚猪肉干足有一公分厚，有嚼劲而汁水超多，吃不停口。

黑金刚花生

A SoFr3sh大安区忠孝东路四段216巷27弄16号B1

T 02-8772-2901

H 09:30-21:30



小心翼翼地打开果荚，这黑色的朴实外衣下，蕴含着一颗酥脆甜美的心。粒粒饱满的花生仁爽脆带劲，浓浓的花生味，是大自然的美好馈赠。



第二章之十四

出走台北

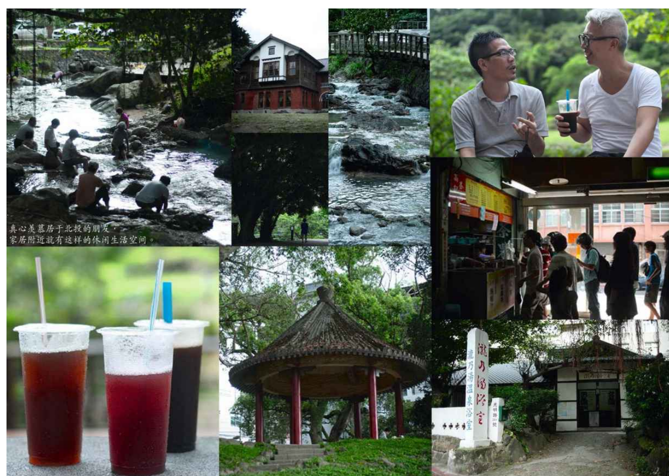
其实短短的十天半月，半年一年，身处台北这个丰富多样、色香味美的城市，认识了解品尝都来不及，谈何出走？

所以这出走，也和我好些年前贪玩提出的“半饱”一样，因为生活中有太多精彩，谁知道在下一个街角会碰上什么更好玩更美味的？所以必须半饱，预留一点胃口；半饱，其实可以吃得更多。至于出走，就是让身心稍作放空，拉远一下距离。

在这个出走的情状下，你我对台北，以及其周边地方就有多一点立体的认识了解。在台北盆地以外的山野间，感受都市建设发展未及的一种鲜活自然的原生态，也能对照和评价甚至指引当下大家热衷谈论并实践的慢活、减碳，回归朴拙自然的新生活方式形态……

出去走走，多见多闻多吃多喝，出走台北，究竟是出走去台北？还是自台北走出去，其实都可以。出走，本来就不需要理由，本身就是一个借口。

北投：温泉，冰红茶，图书馆及其他



第一次来北投，已经脱光光。

当然记得是谁跟谁带我入住那一幢小小甚至破破的日式房子，日据时期就开始营业的温泉旅馆。大伙在晚饭前已经赶着先去泡一次澡，那个黝黑细小的浴池，氤氲水气，硫磺味浓，一众男子高矮肥瘦，肉帛相见。



李根在

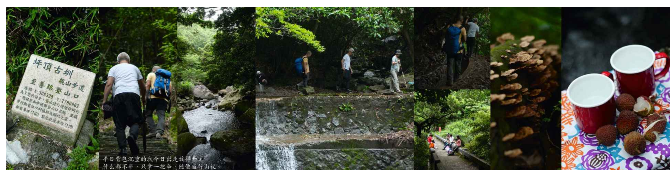
设计师

同根在碰面认识之前，看过他一批在纽约生活期间创作的海报设计作品，简单直接地用字体的表现去探讨自家身份在文化冲击下的各种存在。及后根在选择回到台湾教学和工作，回到熟悉不过的老家北投，一向敏感细致的他又会怎样再次为自己定位？十分期待！

所以来北投，怎能不泡温泉？至少，也得沿着新北投公园把台湾第一间温泉旅社天狗庵遗址看看，走过泷乃汤，一直走入地狱原来如此美的地热谷。沿着山路往上去窥看一下近年打造的精致休闲温泉旅舍三二行馆，预订一顿据说不俗的由意大利大厨主理的午餐，然后下山见一众长者轮候在价格十分便宜的公众露天温泉门外，准备下一轮泡澡，而沿路还可到温泉博物馆，了解以温泉经营服务为外人所知的北投往昔对照今天。最后的落脚点，当然是叫人瞩目好评如潮的北投图书馆。斥资一亿两千万台币的这幢图书馆，原木建构的外观就像树屋，利用太阳能发电，并设有雨水回收系统，完全是新一代绿色建筑的典范，把阅读生活与自然野趣环境成功结合。



当然身边有从小在北投长大，在北投国中念书，出国回来也依然住在北投的设计师好友根在带路，这一趟短短北投散步，来往于平日游人少到的民居街巷，虽然吃不到传说中人龙不绝的温泉拉面，但到了北投菜市场中还是排队买到了喝到了真材实料原味冰红茶和桑椹红茶，边走边喝，在炎夏溽热当中，在游人渐多的午后。



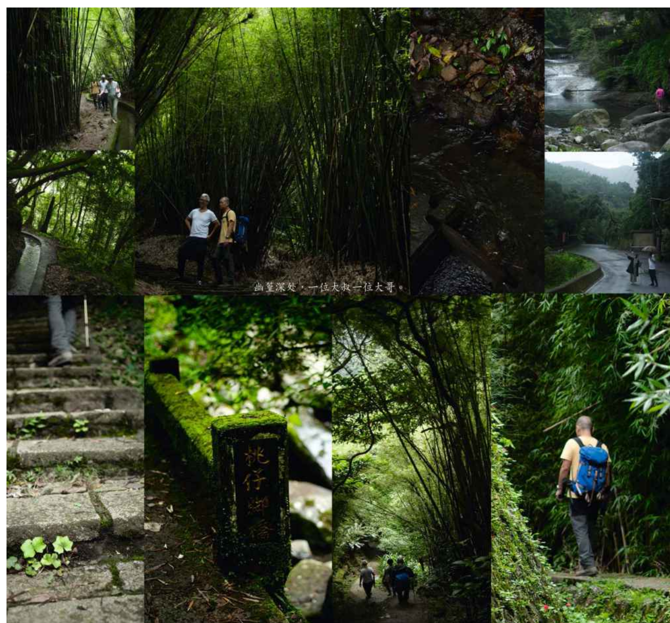


杨宏光

蘑菇人

宏光很细心，知道我们这票工作狂，在城市里忙得兴奋忙得疯，根本就不会给自己机会去呼吸新鲜空气，所以他早就替我们想好了周末出走的目的地。而且明明就在他家的山后，他也要回城里接载我们，在行走途中于圳边小歇，早就为大家准备好的热茶和荔枝就从他的背囊里跑出来了。这位有两个女儿的爸爸，是把我们也当小baby的宠着吧！

坪顶古圳：鹅尾山、平等里



抬头看天，看来要下雨了？我们还要不要上山？

出走与否，往往就在一念之间，如果我们放得开容得下，下雨当然也是一种很好的氛围景致。因此不再纠结，在城里好样吃完周末早午餐，我们就驱车往内双溪方向的阳明山国家公园进发。

带路人是老朋友，蘑菇设计团队的其中一位话事人宏光。近年他迷上登山，所以今天带我们在阳明山国家公园范围内鹅尾山里走的这一小段，完全说不上是爬山，简单上坡下坡，简直就是走平路。也因为是天阴小雨，反倒没有太阳猛晒汗流浃背之累。

有宏光带路，懒惰的我们根本就不用理会身处何方，只知道我们走的这里叫鹅尾山，附近居民先祖居住的聚落叫大庄仔、平等里。百多年前开垦以来，先后开凿出三条水圳，以作灌溉农田，民生饮用以至运输之用。水圳是依循古法和顺从生态建造的，至今也以传统方式

维修，除了有一段步道因为满布湿滑青苔产生安全顾虑，结果改以花岗岩替代本来的安山岩成为圳道，往里走的也还是泥巴路面的古圳模样，圳侧的植物和昆虫生物等也还是十分原生态。

我们从城里进来不过是大半小时车程，再走进坪顶古圳这一段也只是一个小时不到，已经完全置身幽篁深处，呼吸着百倍清新的空气。圳内活水潺潺，一行人都开心自在的走着，争取这难得的出走机会，感受体会大自然的平和与静好。

食养山房

A 新北市汐止区汐万路三段350巷7号
T 02-2646-2266
H（必须预约订位）

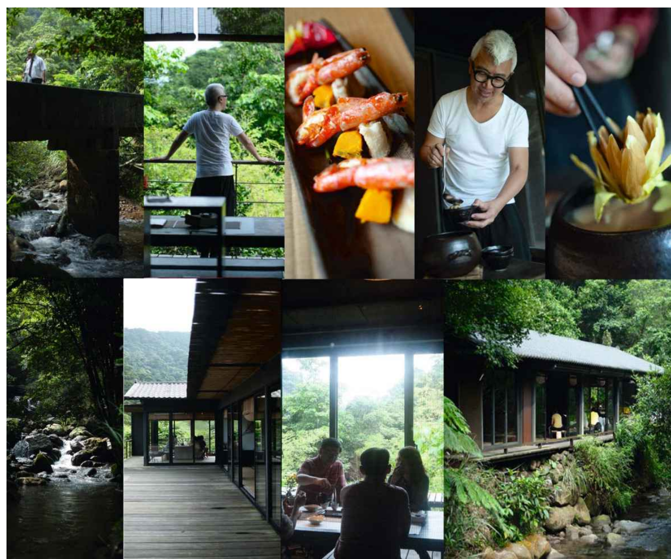


早就听身边老友说过食养山房。他们都说，去尝尝看看，你该会喜欢的。可偏偏就是如此，这些年却一直错过了好几次跟朋友约在这里用餐的机会。有趟因为工作未能准时结束，被迫要临时取消预订，有趟约好了又碰上台风根本上不了山，有趟更离谱，看错了约好的时间，人已经飞回香港了，只能让台北老友顶替我的位置。这样数翻折腾下来，我直觉是跟这个地方没有缘分了。拖拖拉拉的，更听说食养山房要从旧址搬到汐止了，那岂不离我更远？

结果有天跟台北花艺界老朋友宗勇聊起，食养山房在汐止的新居，竟然就是我好多年前在一个风大雨大的日子去探宗勇于郊外的隐居处。宗勇后来有了家庭有了小孩也就搬离了那里，几年辗转下来就成了现在的食养山房。宗勇说，他并没有打算回去看看，我猜这大抵是怕牵引起情绪上某种纠结吧！

当我终于终于有机会，在一个早上还是滂沱大雨，午间忽然放晴的日子来到食养山房，我在依稀重组多年前来到这里荒山里的观感经验：当年的参差野趣，如今经人工修饰得略过工整，穿过山门步进主楼，经过暗黑长廊而再进用餐区，一旁是幽微石室，一旁是有天色有景的厢房……以食养山房现在的鼎鼎大名，各方各地来客可说是络绎不绝，长期一位难求—也正就这样，所以我在厢房一坐下，菜还未上，耳畔都是邻座厢房客人的高谈阔论，看来要做到食养山房主人理

想中的“天地静好，岁月无惊”的静谧安详境界，恐怕真的要对来客进行特别培训提升了。



又或者，得到用餐结束，耐心等待人潮散去，独自走一段三两分钟往茶室的路，或者在溪旁桥头稍坐，让溪声潺潺盖过烦杂人声——我恐怕又得再承认这是我的问题：当人心未能静，步调未能放缓，把你硬丢到这深山美境里也是徒然。如此这般更浪费了主人深思熟虑形式先行的替大家安排的精致前菜，莲藕包、蔬菜汁、莲花炖鸡……成就每道好菜其实除了厨师除了侍应，还得看进食者的心态和修养。所以说，饮饮食食不止是风花雪月的一回事，要多严肃有多严肃，要多沉重就多沉重。

无论如何，来到山里，我看到四时幻变山色，我呼吸到跟城市里不一样的空气。

淡水：老街、福佑宫、红毛城、海岸



一路坐捷运来。好在，淅淅沥沥的小雨慢慢停了，太阳露了半个脸。

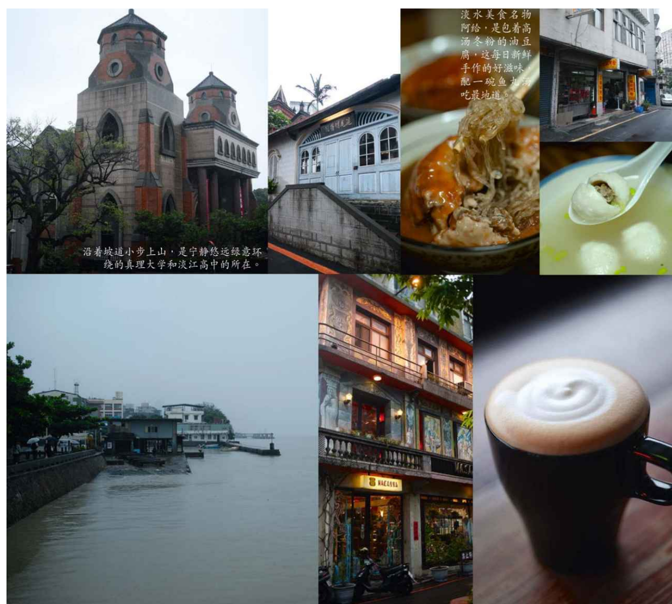
雨后的淡水怡然优美，她早已褪去旧日的繁华与荣耀，变身台北人的后花园了。由地头Abon带路，第一次来此的我，也完全不用动脑筋策划游走路线，只需跟着他，用心看，仔细听，给自己放放空。

漫步淡水老街，两眼皆是古早式样的砖造房屋改建而成的商铺，老屋揉合了日式或荷兰式的元素，有独特的美感和韵味。我也不时被美味小食和蓬勃香气诱惑着，这一摊的鱼酥、那一摊的铁蛋，都要一尝为快。

Abon拉着我走上民宅间的坡道，在某个市集某座老屋一拐弯，看见数座古老的庙宇，其中最宏伟的福佑宫距今超过二百年的历史，切身感受到本地人的精神信仰所在。

这时候又下起绵绵细雨来，雨中的红毛城尤其美丽，这座四百多年历史的建筑，由西班牙人建造，荷兰人修缮，英国人租借到中华民国接管，一路见证了历史洪潮的翻腾前行。不远的沪尾偕医馆揉合了闽南与西式的建筑风格，毗邻的淡水教会礼拜堂一身清水红砖格外典

雅。



一路走回海岸旁，这是我流连最久的地方。凉风送爽中看着情侣甜蜜地依偎，聆听街头艺人悠扬的乐声，让我变身做一日悠然自得的淡水人。刻意或不刻意地，总见小猫三两只，四下如若无人地散步，不时地在地上打滚嬉戏，或趴在屋顶窗前怡然自得地睡大觉。Abon说，淡水人对猫有着无限的喜爱和情谊，你总能在各种手作礼品或明信片上感应到。

（文：踏踏）



林于并

国立台北艺术大学副教授

Abon大学毕业后赴日留学，学戏剧、学艺术，人生多了一层感悟，也明白自己还是想念台北的怡然悠闲。多年后归来，安家于淡水周边，自在生活。由Abon带路，游走在他喜爱的淡水小镇，美食如数家珍，老建筑再熟悉不过。一路零负担地走走逛逛吃吃，最美妙的风景，于他便是平凡的生活场景。



第三章

自学台菜无难度

有超级煮妇良忆指点带路，回家下厨大胆自学，一回生，两回熟。
连我这个笨手笨脚的家伙也能做出七八成原汁原味，一定难不倒天资聪敏爽快利落的你。
台北归来马上想念台北，一心一意留住这美味一刻。

番薯粥



一口绵密温暖，最老实最接地气的幸福感。
能够由此开始或结束一天，实在奢侈。

材料：

番薯	3个

食用油	1匙
蓬莱白米	半杯



做法：

一）番薯洗净去皮切粒备用。

二）洗米。

三）烧开水，加入一匙食用油。

四）白米下锅，以大火煮开。

五）加进番薯粒，大火煮开，转小火不时搅动。

六）煮至米芯全开，熄火再焖约十五分钟即成。

菜脯蛋



闽南语把萝卜干称作菜脯，煎得外酥内嫩的蛋饼中均匀分布着脆咸菜脯和清香葱花，下饭下粥绝配。

材料：

萝卜干	10条

鸡蛋	4个
青葱	3棵
黄糖	2大匙
现磨黑胡椒	少许
橄榄油	适量



做法：

一）先将萝卜干用热水泡浸，揉走过多的盐分。将萝卜干切成小粒。

二）青葱洗净后切成葱粒。

三）鸡蛋打匀成蛋浆，加入黄糖及现磨黑胡椒调味。

四）以橄榄油起锅，爆香萝卜干，加入葱粒同炒。

五）将炒好的萝卜干与葱粒起锅放进蛋液中拌匀。

六）再以橄榄油起锅，将拌好的蛋液置锅中，以中火煎至一面固定后，反过来再把另一面也煎成金黄。

荫豉蚵仔



黑豆豉的甘咸甜香，蚵仔的滑嫩鲜美，小心拌炒出这最有代表性的家乡小菜王。

材料：

蚝肉	30颗

豆豉	2茶匙
大蒜	2棵
青葱	2棵
蒜头	4瓣
指天椒	1只
粟粉	1匙
豉油	1匙
清酒	1匙



做法：

一）蒜头去衣切粒，青葱及大蒜洗净切段，辣椒去籽切丝备用。

二）蚝肉洗净，烧沸锅中开水，放进蚝肉后马上关火，15秒后捞起拭干备用。

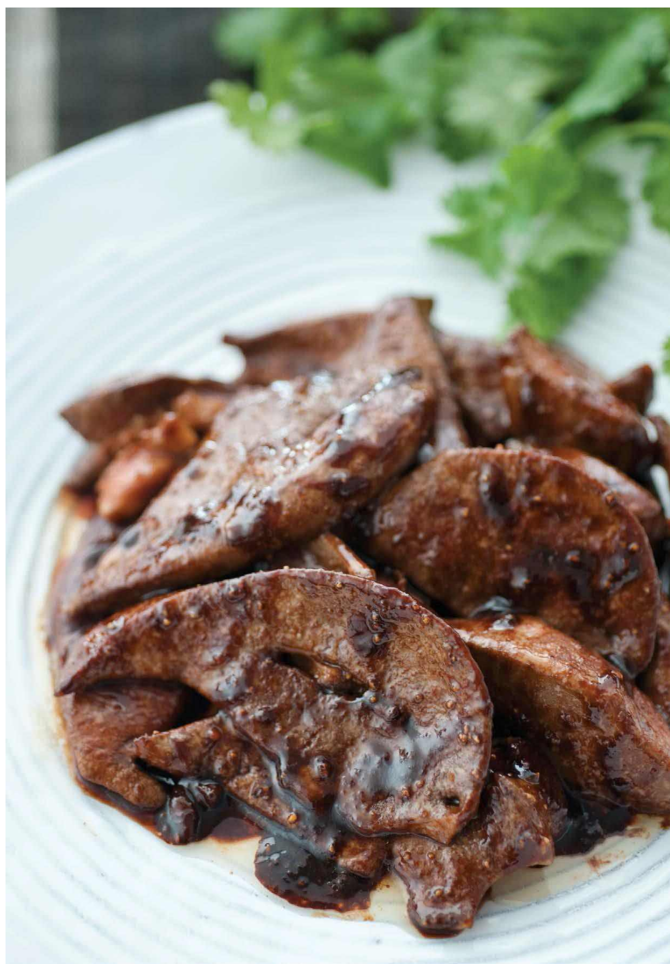
三）橄榄油起锅炒香蒜粒、青葱及大蒜，再加入浸泡减盐的豆豉一起兜炒。

四）把蚝肉下锅，加入清酒及油调味，轻力兜炒。

五）关火前加入少许调好的粟粉水勾茨。

六）下饭惹味荫豉蚵仔，按步就班无难度。

煎猪肝



一道最平民的滋补食疗，猪肝快炒得滑嫩甘鲜，“糖化”的处理且磨进醒胃胡椒，美味不停口。

材料：

猪肝	150克

白胡椒粉	1匙
生粉	3匙
麻油	1匙
米酒	2匙
白砂糖	1匙
生油	1匙
橄榄油	适量



做法：

一）先将猪肝切块，用清水冲洗五分钟，沥干备用。

二）猪肝置碗中，现磨白胡椒后，加入生粉和麻油拌匀。

三）以橄榄油起镬，将猪肝下锅过油约三十秒，六分熟即捞起，备用。

四）另起锅，转小火，加入白糖、米酒、生抽以及麻油，拌煮成汁。

五）再现磨白胡椒添味。

六）猪肝下锅，猛火煎至汁液收匀即可上碟。地道闽南古早口味，下酒配饭至美味。

碗。

瓜仔肉



曾经是高级台菜餐厅才吃得到的名菜，如今潜入寻常百姓家常饭桌，酱瓜清爽咸香，配拌上好绞肉，热腾腾蒸好上桌，连下白饭三大碗。

材料：

免治猪肉	200克
台式酱瓜	60克
蒜头	1颗
鸡蛋	1个
清酒	5匙
生粉	4匙
豉油	2匙
盐	适量
青葱	1棵



做法：

一）先将蒜头去衣切茸备用。

二）脆瓜切小粒，备用。

三）敲开鸡蛋，取蛋白置碗中。

四）将猪肉，脆瓜粒，蒜茸同置碗中，加入豉油、盐及清酒。

五）再加生粉，顺时针方向以筷子把材料拌匀至黏稠状。

六）将拌好之材料置碟中，下锅隔水加盖蒸熟。
撒上葱花，色香美全！
一道家常下饭超级美味无难度。

红糟肉



以糯米加入红曲发酵制成的红糟，是台菜中常用的调料。
浓郁酒香加上甘甜滋味，用来腌焖甘腴鲜美的五花肉正好！

材料：

厚切五花肉	15片

青葱	2棵
盐、糖	适量
红糟	5匙
橄榄油	适量



做法：

一）青葱洗净切小段。

二）切片五花肉在热开水中烫过，取出备用。

三）起锅爆香一半葱段，红糟以少许开水调稀，下锅一并炒匀。

四）五花肉下锅与酱料及葱段兜炒至熟，下糖及盐调味。

五）离锅前将余下葱段撒进炒匀。

六）咸香惹味，台湾经典下饭好菜。

三杯鸡



麻油、酱油、料酒各一杯，三杯成全了这经典台菜。
当然还有清香生猛的九层塔，大把大把地在锅里发挥去腻和提味的神奇作用！

材料：

新鲜鸡腿	4个
九层塔	1束
蒜头	2颗
姜	10片
辣椒	2只
砂糖	3匙
麻油	1杯
米酒	1杯
酱油	1杯



做法：

一）九层塔摘叶备用，姜去皮切片，辣椒去籽切丝。
二）麻油下锅，炒香蒜头、姜片、辣椒。
三）鸡腿斩件，洗净去血水，下锅与姜葱辣椒炒熟。
四）米酒与酱油先后下锅，与鸡件炒匀，加盖焖煮。
五）鸡件焖熟，加入九层塔，翻炒几下。

六）百分百台湾家乡美味，无难度速成。

菠萝苦瓜鸡汤



菠萝清甜，苦瓜甘苦，鸡肉鲜嫩，对台菜陌生的朋友乍看这组合定觉新奇，一尝之后定必爱上！！

材料：

新鲜菠萝	8片

苦瓜	1个
鸡腿	2个
蒜头	2颗
海盐	适量
阔叶欧芹	1棵



做法：

一）苦瓜洗净后剖开去核去囊，切块后用盐涂抹，将其苦涩汁液释出，后以清水冲一下，拭干备用。

二）菠萝切小块，备用。

三）蒜头去衣，原颗备用。

四）用热水稍稍冲洗鸡腿的血水，再放进沸水中煮熟。

五）将菠萝和苦瓜一并放锅中，转中火，将各种材料的原味熬出，加盐调味。

六）趁热盛碗中，典型地道台湾口味，清香独特，一试难忘！

白菜卤



如果高档精致的一端是名菜佛跳墙，平民朴实的另一端就是这百吃不厌的白菜卤，大锅熬煮出汤鲜料足菜软，很有一家团圆共聚的温暖幸福感。

材料：

大白菜	1棵
胡萝卜	1条
香菜	1棵
葱	1束
红葱头	5颗
蒜头	5颗
鸡蛋	2个
虾米	20粒
鱿鱼干	1只
冬菇	5颗
浸发速冻海参	5头
猪肉丝	4两
粟粉	1匙
橄榄油	适量



做法：

一）先将冬菇、虾米和鱿鱼浸泡好，海参解冻，分别切片切丝。大白菜冲洗后切段，胡萝卜去皮切条。

二）烧红油锅，把拌打好之鸡蛋液滤隔浇进油中，炸成鸡蛋酥，起锅并以厨纸吸油备用。

三）以橄榄油起锅爆香蒜头和红葱头，再把冬菇、虾米、鱿鱼、海参以及胡萝卜一并炒匀至熟。

四）再把大白菜及葱段下锅，加小半杯水，盖好后烂煮。

五）菜煮软后加入三分二鸡蛋酥，继续焖煮。。

六）收火前加入洗净摘好的香菜，并以调好的粟粉水勾茨，鲜香浓稠的闽南口味家常大杂烩，下饭首选！

炒米粉



菜鲜肉甜真材实料，软韧米粉饱吸滋味汤汁！

无论前面有多少美味的菜，来到这一道单尾主食，还是忍不住一箸一箸地吃到底。

材料：

米粉	2份
椰菜	半个
洋葱	1个
干冬菇	5颗
虾米	10粒
猪肉丝	4两
青葱	1棵
香菜	1棵
唐芹	1棵
豉油、盐、米酒、麻油	适量



做法：

一）先将米粉对半剪短，放入凉开水浸软。

二）同时将干冬菇、虾米以热水泡浸至软，冬菇切丝，虾米切半，备用。

三）猪肉切丝以豉油、米酒及麻油腌好。

四）将椰菜、胡萝卜、洋葱、青葱及香菜、唐芹等材料全数切丝切段，备用。

五）起油锅爆香冬菇丝、虾米，洋葱丝、肉丝，盛起备用。

六）将青葱、香菜和唐芹先下锅，再下萝卜丝及椰菜丝拌炒，加少许水焖煮一下。
七）将冬菇丝、虾米、肉丝及洋葱丝连同已浸软的米粉再一并下锅拌匀。
八）将早前浸发冬菇的冬菇汁回锅焖煮米粉，柔韧爽滑材料甜美丰足，绝对值得亲手入厨一试。

附录：住宿推荐

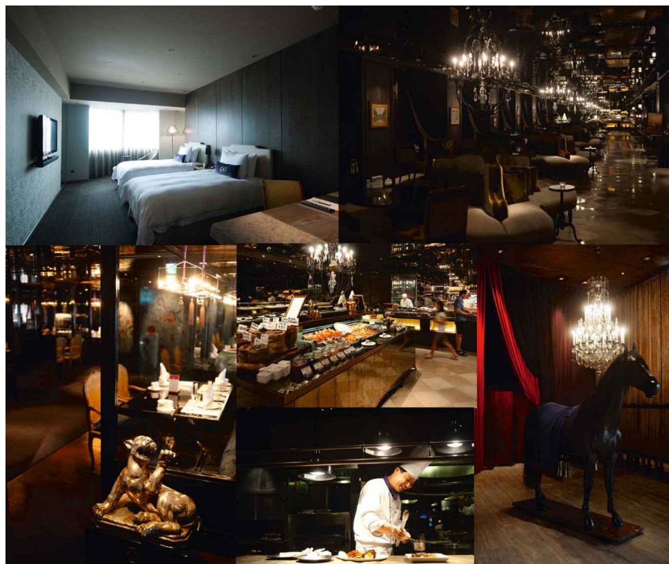
君品酒店　H1

Palais de Chine Hotel

A 大同区承德路一段3号

T 02-2181-9999

P 约台币5800/晚起



以法式新古典风格呈现奢华美感的君品酒店，是将人文特色与艺术气质完美融合的典范。虽身处台北市中心最繁华的地带，但自踏入酒店那刻伊始，即感觉犹如置身于静谧而华丽的欧式宫殿。

大堂中垂地的绛红色绒布幕帘、皮革座椅及水晶大吊灯营造出歌剧院般的优雅，正中矗立着两米高的骏马雕像，颇有贵族气，它静诉着一段旅途的行起。正对着的整面墙内嵌着超大的书架及精装书籍，

亦摆放着青花瓷器与地球仪，延续了浓浓欧风。

行至六楼的接待处，石砌的墙面似欧洲古堡般大气，部分镜面受酸蚀而褪现出水银的古董镜流露着岁月的气息，天花板以云朵的图案勾勒出“品”字，极似中国元素的祥云。每层楼的走廊中还有守护女神的铜像，不失婉约动人。

客房则开阔通透，色调深浅起伏，暗合法语中阴性及阳性的词性变化，圆形的深浴缸为旅人带来最佳的放松泡澡体验。即使是卫浴小产品，也应五感而设计，给五感带来愉悦，也令身心得以放松。

台湾著名建筑设计师陈瑞宪及其团队，在业主云朗集团的大力支持下，完成了这业界内外赞不绝口的设计精品。休憩于如此古典优雅的酒店，给旅行一段安逸的享乐时光。

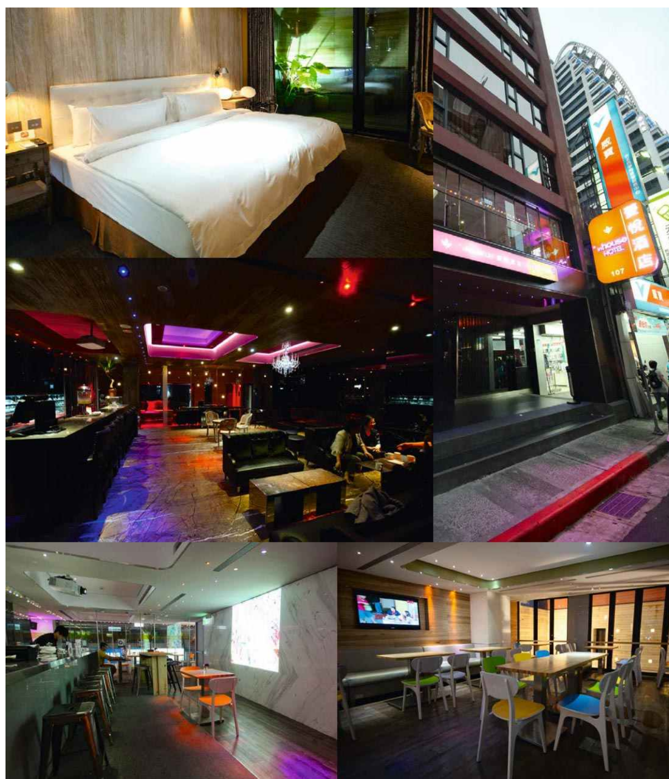
（文：踏踏）

菱悦酒店In House Hotel　H2

A 万华区西宁南路107号

T 02-2375-3388

P 约台币2750/晚起



她荧绿亮粉的招牌，即使在繁华的西门町也可谓抢眼。由夜店教父打造的型格酒店，用黑色的大理石墙面拥抱火红的天花板，薄纱半透明的落地窗帘透着几许暧昧，都延续了夜店的潮流风格。

房间设计巧心思，南法风格的桃花心木衣橱和书桌搭配复古的藤编座椅，通透的浴室空间、TOTO卫浴设施和欧舒丹的洗浴用品，皆让人有回家的放松感觉。白先勇的字句镌刻在墙壁上，以人文美学道

出民国当年的繁华印记。

（文：踏踏）

好样公寓VVG H3

A 大安区忠孝东路四段181巷40弄18号及20号2楼

T 02-2775-4386

P 台币6800-9800/晚，请电洽



想要放下旅行游客的身份，好样公寓是变身为台北在地人的秘密住所。她隐身于东区的一条小巷弄间的普通民宅中，拾级而上进入公寓却别有洞天。三间公寓各有气质，芬寓是上海旧殖民地的混搭风，芳寓泛着南欧乡村的清新澄净。

最个性的君寓，透着英国工业时期的金属感和阳刚气，不论是古铜的灯具还是皮革饰物，都是店主外出旅行搜集回来的珍藏，集结起来反有种舒适温馨的家庭感。这儿绝对称得上台北旅居的好样选择。

（文：踏踏）



后记

台北吃到底

香港离岛家中闭关伏案整月，早午晚饿着挥笔敲键。饿着，其实是已经吃了些什么的了，但面前的照片和采访录音，都是之前在台北一个多月专注集中觅食时搜集回来的。有来自各处菜市场、各家餐厅食肆、各位厨师、烘焙师、工场达人，还有一直在身边帮忙带路敲门的旧友新朋，全都生猛鲜活、色香味全——我怎能不饿，真想马上再飞回台北，四天三夜又四天三夜地，从早到晚，吃进去，吃到底。

但我知道，我得先完成这个一发不可收拾的味道城市系列的第一本，好让身边一样嘴馋为食而且各有原则态度要求的一众，都能一本在手，推一道门开一扇窗，然后再吃出自己的路线和方法。

在此我得衷心感谢在台北那许多我还一直未有空闯入去吃喝的餐厅食肆，那许多我还未拜会联系的厨师和饮食达人，还有那许多我来不及钻进去晃荡的街巷，就是因为这样我才有无尽冀盼有莫大信心继续吃下去活下去（虽然包山包海也从来不是我的目的），我也郑重地感激那些我应该也不会再踏足的餐饮空间，因为有没有用心经营打造，能否守诚尽责，其实是有目共睹心知肚明的。

这个大胆构思之所以能够落实启动，怎能没有工作团队中长期拍档健和严厉的督促，美兰的细致统筹，一新又拍又吃奋不顾身，踏踏的灵敏利落——特别诚邀作指路明灯的良忆更纵观台北全城，携手设计编撰东南西北区四条四天三夜饮食体验路线图，让大家在吃喝的同时有根有据，准确定位。而众多新朋旧友在启动之际进行过程中都兴高采烈主动爆料一同吃喝，实在是灵感及能量来源！

独食易肥，吃到底的目的，就在分享。

二零一二年七月
应霁



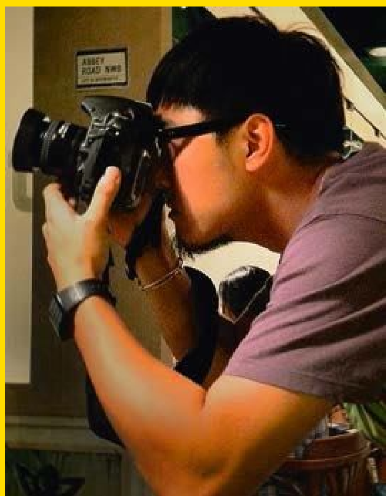
欧阳应霁　作者

香港出生。

积极进取型闲散退休人仕。以贪威识食练精学懒为下半生做人宗旨。

一觉醒来向天发誓，要把自己从来喜欢和向往的城市，一直热爱尊重的食物，和始终惦念和牵挂的人，有组织有预谋地，一一吃下去。

电邮：aycraig@gmail.com
新浪微博：http://weibo.com/yingchai



陈廸新（Dixon）摄影师

摄影师，家课制作成员。

从十八分钟开通味蕾，到饭人游历坦认嘴馋为食，终致孜孜不倦地乐极在摆满一桌甜酸苦辣与色香美味之前，忘形地躲在镜头后方一一记录捕捉每道每顿垂涎欲滴。

新浪微博：http://weibo.com/ctsdixon

脸书：www.facebook.com/ctsdixon



戴踏踏 助理采编

上海人。

曾经的酒店管理人，现在的美食工作者。

贪恋各种人间美味，以吃为第一要义，常年混迹于各大城市，发现、尝试、记录各种在地好味道。

新浪微博：http://weibo.com/daitata